

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт социального образования
Кафедра психологии и социальной педагогики

**Валеологическое воспитание младших подростков
во внеурочной деятельности в общеобразовательной организации**

Выпускная квалификационная работа

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
Зав.кафедрой психологии и
социальной педагогики

дата

Иваненко М.А.,
канд. пед. наук, доцент

Исполнитель:
Соколова Татьяна Алексеевна,
студент БУ-41 группы
очного отделения

подпись

Научный руководитель:
Капустина Н.Г., канд. пед. наук,
доцент кафедры психологии и
социальной педагогики

подпись

Екатеринбург 2018

Оглавление

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Введение | 3 |
| Глава 1. Теоретические основы валеологического воспитания младших подростков во внеурочной деятельности в общеобразовательной организации | 7 |
| 1.1. Психолого-педагогическая характеристика младшего подросткового возраста | 7 |
| 1.2. Валеологическое воспитание: понятие и содержание..... | 15 |
| 1.3. Методы и приемы валеологического воспитания младших подростков во внеурочной деятельности | 23 |
| Глава 2. Опытнo-поисковая работа по валеологическому воспитанию младших подростков во внеурочной деятельности в общеобразовательной организации на примере МАОУ СОШ №65..... | 34 |
| 2.1. Анализ внеурочной деятельности МАОУ СОШ № 65 по валеологическому воспитанию младших подростков | 34 |
| 2.2. Первичная диагностика социального здоровья младших подростков как основного результата валеологического воспитания..... | 42 |
| 2.3. Программа по валеологическому воспитанию младших подростков во внеурочной деятельности | 49 |
| Заключение | 58 |
| Список использованной литературы | 61 |
| Приложения | 67 |

Введение

Актуальность темы исследования. Понятие «валеологическое воспитание» происходит от названия науки валеологии, предметом которой является здоровье и здоровый образ жизни [4]. Что происходит со здоровьем современных подростков? По данным Н. М. Полетаевой, усилилось неблагоприятное влияние школы на состояние здоровья учеников: к концу обучения, по разным данным остается от 3 до 10% здоровых учеников. Она отмечает, что у современных подростков, в отличие от их родителей в том же возрасте, наблюдается процессы децелерации, а не акселерации [43].

Если обратиться к данным Минздравсоцразвития России, то можно увидеть, что состояние здоровья детей и подростков в Российской Федерации характеризуется следующими показателями: из 13,4 миллионов детей школьного возраста более половины имеют ослабленное здоровье, а две трети детей в возрасте 14 лет имеют хронические заболевания [55]. Таким образом, и на уровне исследований и на уровне статистики прослеживается одна и та же тенденция – значительное ухудшение здоровья подростков, которая становится одной из самых значимых проблем в современной России. Ее решение обеспечивается системой мероприятий: медицинских, социальных и педагогических. Вместе с тем, понятно, что какие бы ни были приняты меры на государственном уровне, гарантировать здоровье детей и подростков они не смогут. Существует только один путь быть здоровым – уметь сохранять и укреплять свое здоровье самому.

В государственном докладе «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2016 году» говорится, что здоровье детей и подростков зависит как от социокультурного окружения, в котором они находятся, так и от качества воспитательной работы, направленной то, чтобы ребенок был здоровым [34]. Таким образом, на государственном уровне подчеркивается необходимость осуществления валеологического воспитания подрастающего поколения.

Степень изученности проблемы в науке. Изучением валеологического воспитания занимались многие исследователи. Так, Н. В. Вайнер [6] акцентировал внимание на том, что предмет валеологии – это индивидуальное здоровье человека и резервы здоровья. В диссертациях В. Н. Волкова [9], М. Е. Кошелевой [24], И. Л. Ореховой [40], Н. М. Полетаевой [45] говорится о значимости решения проблемы здоровья и об актуальности валеологического воспитания.

Так, например, своей диссертационной работе В.Н. Волкова говорит о том, что валеологическое воспитание является целостным процессом. Он обладает ценностным потенциалом, ядром которого выступает рефлексивная, творческая деятельность, направленная на сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья учащихся [9].

М. Е. Кошелева раскрывает проблему воспитания валеологического самоотношения у школьников и связывает её с валеологическим воспитанием. В своей работе изучает валеологическое самоотношение личности. Оно представляет собой ценностное и ответственное отношение человека к себе и к своему здоровью, которое проявляется в повседневном личностном здоровьесберегающем поведении и здоровом образе жизни [24].

И. Л. Орехова говорит о необходимости разработки инновационных принципов содержания валеологического обеспечения общего образования как непрерывного процесс, которые соответствовало бы природным и возрастным особенностям, предрасположенностям учащихся [40].

Н. М. Полетаева раскрывает в своей диссертационной работе теоретические основы системы валеологического воспитания школьников [45].

Несмотря на активное изучение различных тем, связанных с валеологическим воспитанием младших подростков, проблема, связанная со здоровьем и валеологическим воспитанием остается раскрытой не в полной мере. Именно поэтому изучение данной проблемы является актуальным.

Противоречие исследования состоит в том, что, несмотря на то, что

решение проблемы валеологического воспитания младших подростков в настоящее время является востребованным, на сегодняшний момент недостаточно необходимых методических разработок для осуществления этого процесса в общеобразовательной организации.

В связи с этим, можно сформулировать **проблему**: каково содержание программы по валеологическому воспитанию младших подростков в общеобразовательной организации во внеурочной деятельности?

Тема выпускной квалификационной работы: «Валеологическое воспитание младших подростков во внеурочной деятельности в общеобразовательной организации».

Объект исследования: процесс валеологического воспитания младших подростков во внеурочной деятельности в общеобразовательной организации.

Предмет исследования: содержание программы валеологического воспитания младших подростков в общеобразовательной организации, которая может быть реализована во внеурочной деятельности с ними.

Цель исследования — на основе анализа теоретических и эмпирических данных разработать и обосновать программу воспитания, направленную на валеологическое воспитание младших подростков, которая может быть использована во внеурочной деятельности с ними.

Гипотеза исследования состояла в предположении, что валеологическое воспитание младших подростков в общеобразовательной организации, проводимое во внеурочной деятельности, должно осуществляться в соответствии с научно обоснованной программой воспитания, направленной на сохранение и укрепление здоровья.

Задачи исследования:

1. Дать психолого-педагогическую характеристику младшего подросткового возраста.
2. Проанализировать содержание валеологического воспитания, выделить его структурные компоненты и охарактеризовать его результат —

социальное здоровье - на этапе младшего подросткового возраста.

3. Охарактеризовать методы и приемы валеологического воспитания младших подростков в общеобразовательной организации.

4. Проанализировать внеурочную деятельность МАОУ СОШ № 65 г. Екатеринбурга по валеологическому воспитанию младших подростков.

5. Приступить к апробации программы по валеологическому воспитанию младших подростков во внеурочной деятельности.

Методы исследования: теоретические - анализ, синтез, обобщение, сравнение; эмпирические – анализ документов, тестирование.

Базой исследования является МАОУ СОШ № 65 с углубленным изучением отдельных предметов г. Екатеринбурга (ул. Постовского, 8).

Структура выпускной квалификационной работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы, приложения.

Глава 1. Теоретические основы валеологического воспитания младших подростков во внеурочной деятельности в общеобразовательной организации

1.1. Психолого-педагогическая характеристика младшего подросткового возраста

В данном параграфе, в соответствие с темой выпускной квалификационной работой, мы рассмотрим психолого-педагогическую характеристику младшего подросткового возраста. Для этого следует проанализировать работы таких авторов, как Л. С. Выготский, В. С. Кукушкин, И. Ю. Кулагин, С. Л. Рубинштейн и Д. Б. Эльконин.

Период развития школьника от 10-11 до 15 лет или от 11-12 до 16-17 лет является переходным между детством и взрослостью. По периодизации Д. Б. Эльконина это эпоха подростничества, в которой он выделяет младший подростковый (12-15 лет) и старший подростковый возраст (15-18 лет). В выпускной квалификационной работе, в соответствие с темой мы будем рассматривать младший подростковый возраст, по Д. Б. Эльконину, то есть период от 12 до 15 лет.

Каждый период, по мнению Д. Б. Эльконина, характеризуется психологической и социальной ситуацией развития, ведущим типом деятельности, центральными психическими новообразованиями и возрастными изменениями психики ребенка.

Общаясь со своими сверстниками, младшие подростки осваивают нормы социального поведения, начинают формироваться оценочные критерии себя и окружающих [31]. В плане коммуникации младшие подростков противоречивы, одновременно они хотят быть в компании, соответствовать ей и при этом быть уникальными. Еще одно противоречие связано с тем, что они хотят быть в центре внимания и при этом желают, отдалиться и скрыть свои недостатки.

Характерной поведенческой чертой в младшем подростковом возрасте является реакция группирования. В подростковом возрасте формируются референтные группы, которые важны для подростка. Также ценности, которые он принимает, на чьи нормы поведения и оценки он ориентируется. В дружеских отношениях подростки крайне избирательны. Но их круг общения не ограничивается близкими друзьями, напротив, он становится гораздо шире, чем в предыдущих возрастах. Участники что-то делают сообща. Ценности и мнения референтной группы подросток признает своими собственными. В его сознании они задают оппозицию взрослому обществу. Важно мнение группы и ее лидера.

В социуме младший подросток начинает рефлексировать на себя, на окружающих и на общество. Приоритеты теперь расставляются по-другому, семья, школа, сверстники приобретают для них новые значения и смыслы. У подростка происходит изменения ценностей. Все связано с рефлексией, прежде всего самые близкие: семья. Теперь для младшего подростка важна самооценка, также внутренние критерии, которые приобретаются в ходе особой деятельности - самопознания. Для подростка одной и самой главной становится сравнение себя с другими людьми: взрослыми, сверстниками [31].

То есть подростки, сравнивая себя с другими, осуществляют рефлексию над собой, своими действиями. Самооценка у подростка формируется благодаря общению с окружающими людьми, однако, она недостаточно целостна.

С развитием самосознания также связаны также размышления о своём будущем, о месте в обществе, становятся актуальны вопросы мировоззрения, что должно руководить ими на этом этапе в жизни [50].

Также С.Л. Рубинштейн отмечает, что в подростковом возрасте начинает функционировать смысловая память. То есть подросток не невольно запоминает какую-то информации, а начинает её осознавать. Ему становится важно, не только получить информацию, а обязательны доказательства. У подростка происходит развитие познавательных

процессов: избирательности, целенаправленности восприятия, устойчивого и произвольного внимания и логической памяти. У него формируется абстрактно-логическое мышление, являющееся ведущим в подростковом возрасте [50].

Отечественные психологи Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, Д. Б. Эльконин считают, что решающей ролью в психическом развитии ребенка является ведущий тип деятельности. Он же и является признаком перехода от одной стадии развития ребенка к другой.

Д. Б. Эльконин отмечает «в подростковом возрасте возникает и развивается особая деятельность, заключающаяся в установлении интимно-личных отношений между подростками» [68, с. 6].

С. А. Минюрова выделяет в своей работе две точки зрения Д. Б. Эльконина и Д. И. Фельдштейна. Она говорит о том, что Д. Б. Эльконин считает, что ведущей деятельностью в этом возрасте является общение, которое заключается в формировании отношений со сверстниками на основе определенных морально-этических норм. Данная потребность в общении и в самоутверждении связано с одним из самых главных новообразованием подросткового возраста становления нового уровня самосознания, изменение Я-концепции [31]. Также она выделяет точку зрения Д. И. Фельдштейна о том, что главным в этот возрастной период является желание подростка занять определенное место в жизни общества [31].

В своей работе мы будем придерживаться точки зрения Д. Б. Эльконина, что ведущая деятельность младшего подросткового возраста интимно-личностное общение со сверстниками. Отношение со сверстниками является более значимым для них, чем с взрослыми, происходит некое отделение подростка от своей семьи.

Также в младшем подростковом возрасте изучен кризис 13 лет, о котором говорит Л. С. Выготский. Этот кризис описывается, как негативная фаза возраста полового созревания. У подростка в данный период можно наблюдать изменение интересов, негативный, протестующий характер

поведения [13]. У подростка также можно заметить потерю идентичности, несовпадение прежнего себя с тем какой он сейчас. То есть в связи с изменением интересов, меняется и он сам.

Изменяется отношение подростка с родителями, с взрослыми. Психологическая зависимость от родителей становится меньше. Свои дела, планы, секреты подросток доверяет не родителям, а другу. Подросток все больше рассказывает своим сверстникам, говоря «мы» имеет в виду уже не родителей, а своих друзей. Таким образом, ребенок стремится к тому, чтобы делать все самостоятельно и сопротивляется ранее выполняемым требованиям взрослых.

В. С. Кукушин в своей книге говорит о двух основных путях протекания данного кризиса.

1. Кризис независимости. Его симптомы - строптивость, упрямство, негативизм, своеволие, обесценивание взрослых, отрицательное отношение к их требованиям, ранее выполнявшимся, протест-бунт, ревность к собственности. Это некоторый рывок вперед, выход за пределы старых норм, правил. «Я уже не ребенок».

2. Кризис зависимости. Его симптомы - чрезмерное послушание, зависимость от старших или сильных, регресс к старым интересам, вкусам, формам поведения. Это возврат назад, к той своей позиции, к той системе отношений, которая гарантировала эмоциональное благополучие, чувство уверенности, защищенности. «Я ребенок и хочу оставаться им».

И то, и другое - варианты самоопределения. С точки зрения развития благоприятным оказывается именно первый вариант. Так как ребенок меняется и приближается к взрослой жизни [25].

Таким образом, основным новообразованием данного возраста является чувство «взрослости», возникновение представления о себе «не как о ребенке, а как о взрослом».

Выделяют две стороны процесса развития взрослости: становление объективной взрослости (объективной готовности к жизни в обществе

взрослых) и развитие у подростка чувства взрослости и стремления к взрослости.

Д. Б. Эльконин раскрывает содержание объективной взрослости подростка по степени и содержанию.

Взрослость может проявляться в учении, труде, отношениях с товарищами или взрослыми, во внешнем облике и поведении. Можно выделить несколько видов взрослости детей.

Социально-моральная взрослость выражается в отношениях со взрослыми - в фактах серьезного участия подростка в заботах о благополучии семьи и ее членов, в систематической помощи взрослым и даже в их поддержке, в участии в жизни семьи уже на правах взрослого человека. Взрослость может проявляться как в фактах особой дружбы и внутренней близости с родителями, так и в наличии эмансипации от взрослых, в развитии опосредствованного, даже рационалистического поведения с взрослыми.

Социально-моральная взрослость в отношениях с взрослыми и товарищами выражается в наличии у подростка собственных взглядов, оценок, в их защите и отстаивании, в определенности морально-этических представлений, суждений и соответствии им поступков.

Взрослость в интеллектуальной деятельности и интересах характеризуется наличием у подростков элементов самообразования, но она проявляется на разном содержании.

Взрослость подростков в романтических отношениях со сверстниками другого пола выражается не столько в факте существования взаимных симпатий, сколько в форме, в которую выливаются эти отношения. Именно форма отношений усваивается подростками от взрослых.

Взрослость во внешнем облике и манере поведения - результат прямого подражания подростков взрослым и выражается в заботе о сходстве своего внешнего облика с обликом взрослых.

Таким образом, можно выделить несколько видов разной по содержанию взрослости: в социально-моральной, в интеллектуальной

деятельности и интересах, в романтических отношениях и характере развлечений, во внешнем облике и манере поведения [68].

Подросток требует независимости, уважения к своим тайнам со стороны родителей. Новое отношение к учению. Подросток стремится к самообразованию, часто становится равнодушным к отметкам. Наблюдается расхождение между интеллектуальными возможностями и успехами в школе.

Подросток стремится к тому, чтобы отгородить себя от влияния взрослых. У него появляются свои вкусы, взгляды, оценки, собственная линия поведения. Он будет это все отстаивать, даже если это не нравится и не одобряют окружающие. Поскольку в подростковом возрасте все нестабильно, взгляды могут измениться через пару недель, но защищать противоположную точку зрения ребенок будет столь же эмоционально. Одновременно, нуждаясь в их любви, они стремятся к самостоятельности и равенству в правах. Именно поэтому очень важно, какой стиль воспитания выбрали родители.

Наряду с чувством взрослости Д. Б. Элькониным рассматривается подростковая тенденция к взрослости — стремление быть, казаться и считаться взрослым. Желание выглядеть в чужих глазах взрослым усиливается, когда не находит отклика у окружающих. В то же время встречаются подростки и с неярко выраженной тенденцией — их претензии на взрослость проявляются эпизодически, в отдельных неблагоприятных ситуациях, при ограничении их свободы, самостоятельности. В подростковом возрасте также формируется «Я – концепция». Образы «Я», которые создает в своем сознании подросток, разнообразны — они отражают все богатство его жизни. Физическое «Я», то есть представления о собственной внешней привлекательности, представления о своем уме, способностях в разных областях, о силе характера, общительности, доброте и других качествах в совокупности представляют пласт «Я-концепции» - «я» реальное.

То есть познание себя, своих различных качеств приводит к формированию когнитивного (познавательного) компонента «Я-концепции».

С ним связаны еще два — оценочный и поведенческий. Для ребенка важно не только знать, какой он есть на самом деле, но и насколько значимы его индивидуальные особенности. Именно благодаря влиянию семьи и сверстников формируются система ценностей, от которых зависит оценка своих качеств у младшего подростка.

Помимо реального «Я», «Я-концепция» включает в себя «Я»-идеальное. Реально «Я» и идеальное могут очень сильно отличаться. Тогда переживаемый подростком разрыв между идеальным образом и действительным своим положением приводит к неуверенности в себе, что внешне может выражаться в обидчивости, упрямстве, агрессивности. Когда идеальный образ представляется достижимым, он побуждает к самовоспитанию.

В младшем подростковом возрасте лишь начинает изменяться становление «Я-концепция», а продолжает она свое формирование до старшего подросткового возраста и представления о себе стабилизируются и образуют целостную систему — «Я-концепцию» лишь на границе с ранней юностью [68].

В младшем подростковом возрасте важную роль в развитии играет процесс физического и физиологического развития, так как у подростка происходит активизация гормонов роста и половых гормонов, что сказывается на его общем состоянии.

Рост и вес ребенка увеличивается. У мальчиков пик «скачка роста» приходится на 13 лет, а заканчивается после 15 (у кого-то продолжается до 17). У девочек же он начинается и заканчивается на два года раньше, то есть примерно с 11 и до 13 (15) лет, в дальнейшем может происходить более медленный рост в течение нескольких лет.

Однако это все индивидуально и у одних детей быстрый рост может начаться тогда, когда у других он уже закончится. Изменение роста и веса сопровождается изменением пропорций тела. Сначала до «взрослых» размеров дорастают голова, кисти рук и ступни, затем конечности —

удлиняются руки и ноги — и в последнюю очередь туловище. Интенсивный рост скелета, достигающий 4-7 см в год, опережает развитие мускулатуры. Все это приводит к некоторой непропорциональности тела, подростковой угловатости. Дети часто ощущают себя в это время неуклюжими, неловкими.

Появляются вторичные половые признаки, внешние признаки полового созревания в разное время у разных детей. У мальчиков меняется голос, причем у некоторых резко снижается тембр голоса, временами срывающегося на высоких нотах, что может переживаться довольно болезненно. У других голос меняется медленно, и эти постепенные сдвиги ими почти не ощущаются.

В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга. Поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса. А такие перепады вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. В связи с этим в подростковом возрасте эмоциональный фон становится нестабильным [26].

На образ физического «Я» и самосознание в целом оказывает влияние темп полового созревания. То есть чем быстрее у подростка происходит половое созревание, тем уверенней он себя чувствует в социуме. Особенно это важно для мальчиков физически более развитый мальчик сильнее, успешнее в спорте и других видах деятельности, увереннее в отношениях со сверстниками. Он вызывает отношение к себе как к более взрослому. А мальчик с более поздним созреванием относятся, как с ребенком, что провоцирует его протест, такие мальчики менее популярны у сверстников. Из этого вытекает их неуверенность, низкая самооценка и чувство отверженности. У девочек разница видна намного меньше, однако девочки с более быстрым половым созреванием чувствуют себя более уверенно и спокойней, чем с более долгим.

Однако более быстрое половое созревание не становится основным

источником формирования чувства взрослости. Бывает, что внешне взрослый мальчик ведет себя по детски, а его маленький сверстник с тонким голосом ощущает себя взрослым и требует признание этого от окружающих. И.Ю. Кулагина говорит в своей книге, что чувство взрослости подростка проявляется, прежде всего, в желании, чтобы все — и взрослые, и сверстники — относились к нему не как к маленькому, а как к взрослому, также в стремлении к самостоятельности и равноправию с взрослыми [26].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что младший подростковый возраст является тем периодом в жизни ребенка, когда у него происходит скачек физического развития, приближение его внешности к взрослым. Для ребенка в данном возрасте становится важно интимно-личностное общение и мнение сверстников. Подросток выбирает круг общения и то, что будет ему интересно. Также начинает формироваться его личные интересы, взгляды и желание быть самостоятельным, подросток стремится к самооценке и самоанализу. В данном возрасте формируется отношение к собственному здоровью. Всё это позволяет сделать вывод о том, что в младшем подростковом возрасте можно ставить задачу валеологического воспитания и решать её в общеобразовательной организации во внеурочной деятельности. Для этого необходимо рассмотреть понятие, содержание валеологического воспитания и его результат, учитывая при этом характеристики младшего подросткового возраста.

1.2. Валеологическое воспитание: понятие и содержание

В данном параграфе мы рассмотрим определение валеологического воспитания, раскроем его содержание и структурные компоненты.

В своей диссертационной работе Н. М. Полетаева говорит о том, что проблема валеологического воспитания исследована недостаточно, не раскрыто место системы валеологического воспитания в общей структуре воспитательного процесса, не разработана интегративная

теоретико-методологическая основа валеологического воспитания [45]. А. А. Найд отмечает, что валеологическое воспитание в условиях современной школы требует теоретической разработки концепции формирования валеологической культуры школьника, овладение которой и является важнейшей задачей валеологического воспитания [35].

Так как в последние годы поступает все более тревожная информация о неблагоприятных сторонах влияния образовательного процесса в учебных заведениях на состояние здоровья учащихся и сами подростки не стремятся сохранить и укрепить свое здоровье [6]. Вследствие этого необходимо осуществлять валеологическое воспитание младших подростков в общеобразовательной организации. Э. Н. Вайнер своей книге «Валеология» говорит о том, что необходимо обучать и воспитывать человека, имеющего прочную жизненную установку на здоровье и здоровый образ жизни на различных возрастных этапах развития. Он выделяет два взаимосвязанных понятия: «валеологическое воспитание» и «валеологическое обучение» и дает им следующие определения [6].

«Валеологическое обучение есть процесс формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладение умениями сохранения и совершенствования личного здоровья, оценки формирующих его факторов» [6, с. 13].

«Валеологическое воспитание есть процесс формирования ценностно-ориентированных установок на здоровье и здоровый образ жизни, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и общекультурного мировоззрения» [6, с. 13].

Сравнение этих определений позволяет сказать, что оба понятия связаны со здоровьем, но, несмотря на это, между ними существует различие, которое заключается в том, что валеологическое воспитание является процессом формирования ценностных установок связанных со здоровьем, а обучение процессом формирования знаний.

В своей работе, в соответствии с темой, мы будем рассматривать

только валеологическое воспитание. Дадим определение воспитания, представленное в ФЗ № 273 "Об образовании в Российской Федерации". «Воспитание – это деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства» [62].

То есть воспитание есть упорядоченный, динамический процесс, который происходит на всех возрастных этапах развития. Однако именно в общеобразовательной организации воспитание является неотъемлемой частью образования.

Воспитанию присущи две основные функции: упорядочивание всего спектра влияний (физических, социальных, психологических и др.) на личность и создание условий для ускорения процессов социализации с целью развития личности [52].

Далее следует рассмотреть подробнее, включает в себя валеологическое воспитание. Ранее нами была дано определение Э. Н. Вайнера, который говорит о том, что «Валеологическое воспитание есть процесс формирования ценностно-ориентированных установок на здоровье и здоровый образ жизни, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и общекультурного мировоззрения» [6].

Существуют различные определения данного понятия. В. Н. Волков в своей диссертационной работе говорит, что: «валеологическое воспитание – это системный, динамический процесс, обладающий ценностным потенциалом, направленный на сохранение и укрепление здоровья учащихся» [9].

Н. М. Полетаева в своей диссертационной работе обращает внимание на то, что валеологическое воспитание, направленно на устойчивую мотивацию здорового образа жизни, на осознание ценности здоровья [45].

Однако между ними существуют и различия в том, что с точки зрения

Э. Н. Вайнера валеологическое воспитание связано с установками на здоровье и здоровый образ жизни, по определению Н. М. Полетаевой с мотивацией, а по В. Н. Волковой оно направлено на сохранение и укрепления здоровья. То есть все рассмотренные нами определения связаны со здоровьем и здоровым образом жизни. Отметим, что Э. Н. Вайнер и В. Н. Волков валеологическое воспитание рассматривают, как процесс.

Таким образом, следует, что валеологическое воспитание – это динамический процесс, направленный на сохранение, укрепление здоровья и здоровый образ жизни.

Процесс валеологического воспитания личности учащихся создает условия для роста их личностно-творческого потенциала, направленного на сохранение, укрепление индивидуального здоровья. Его характеризует непрерывный, преемственный, последовательный и поэтапно развивающийся воспитательный процесс, в ходе которого возрастает духовный и физический потенциал, формируется внутренняя позиция личности [9].

Целостность процесса валеологического воспитания обеспечивается взаимосвязью нескольких элементов таких, как знаний о личном здоровье, здоровом образе жизни; о путях сохранения здоровья, в том числе о способах организации личных рациональных двигательных действий, связанных с данным процессом; умений и навыков сохранения здоровья [45].

Н. М. Полетаева в своей диссертационной работе выделяет цель валеологического воспитания - здоровая личность, готовая к здоровому образу жизни [45].

Далее раскроем понятие «здоровье», которое является результатом валеологического воспитания.

По определению ВОЗ «здоровье – это состояние полного физического, душевного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» [11].

То есть из данного нами определения здоровья получается, что суть валеологического воспитания состоит в том, сформировать такое поведение и

мышление, которое будет обеспечивать человеку сохранение и укрепление здоровья и поддержанию здорового образа жизни.

Из определения «здоровья» можно выделить три его составляющих – это физическое, душевное (психологическое) и социальное здоровье.

Физическое здоровье это такое состояние человеческого организма, при котором все его внутренние органы и он в целом способны исправно осуществлять свои основные функции определяется состоянием и функционированием организма [58]. Если человек физически здоров, то он может выполнять все свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома. Оно связано с медициной и физической культурой.

Психическое (душевное) здоровье по определению ВОЗ это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество [11]. Оно связано с психологией и психиатрией.

Социальное здоровье определяется тем, насколько человек умеет контактировать с другими людьми. Социально здоровый человек может устанавливать и поддерживать отношения в обществе, он уважает права людей, умеет оказывать помощь и способен сам принять ее, поддерживает здоровые отношения с родственниками, умеет находить новых друзей, умеет выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим [12]. Педагогическая деятельность тесно связана с результатом обеспечения социального здоровья.

То есть получается, что валеологическое воспитание в младшем подростковом возрасте предполагает сохранение и укрепление собственного здоровья (физического, психического и социального). Так как именно в этом возрасте формируются взгляды, интересы и отношение к собственному здоровью, как было выделено нами ранее.

В связи с тем, что нами уже было ранее сказано, что социальное

здоровье связано с педагогической деятельностью, которая осуществляется во внеурочной деятельности в общеобразовательной организации, то следует остановиться подробно на определении социального здоровья.

Рассмотрим имеющиеся в литературе определения понятия социальное здоровье. Р. О. Дружинин в своей статье говорит о том, что: «социальное здоровье - это определенный уровень развития, сформированности и совершенства форм и способов взаимодействия индивида с внешней средой» [18, с. 257].

Также данному понятию в литературе имеется ещё несколько определений: «социальное здоровье – состояние организма, определяющее способность человека контактировать с социумом» [7].

В статье о здоровье, говорится, что «социальное здоровье – это способность человека взаимодействовать с другими представителями общества, умение находить себе друзей и поддерживать с ними доверительные отношения» [58].

Во всех данных нами понятиях социального здоровья существует схожая сторона в том, что все они связаны с неким взаимодействием с социумом, другими людьми. Однако есть и различия в том, что Р. О. Дружинин говорит об уровне развития, сформированности форм и способов взаимодействия, а в двух других определениях социальное здоровье – это способность. То есть социальное здоровье – это способность человека взаимодействовать в обществе с другими людьми.

Также рассмотрим определение именно социального здоровья подростка. Э. И. Поднебесная в своей диссертационной работе дает ему следующее определение: «социальное здоровье подростка — это интегративное личностное образование, которое характеризуется гармоничными взаимоотношениями его со сверстниками, другими людьми, социумом, обществом» [44, с. 12].

То есть понятие «социальное здоровье» подростка связано тем, что для них обоих характерно взаимодействие (взаимоотношение) с другими

людьми.

В свою очередь взаимодействие по сути своей обозначает «связь», «обмен», особенностью которого является причинная обусловленность, то есть это способность «вписываться» в общество и группу.

Для младших подростков значимыми являются следующие группы и люди: семья, одноклассники, друзья и учителя [44].

Таким образом, социальное здоровье младшего подростка – это способность младшего подростка бесконфликтно взаимодействовать с другими людьми (семьей, одноклассниками, друзьями и учителями). То есть «вписываться» в общество, группу.

Взаимодействие играет важнейшую роль в человеческом общении, в деловых, партнерских отношениях. Взаимодействие есть двусторонний процесс. В его основе лежит, главным образом, сотрудничество, которое является началом социальной жизни человечества и является важным составляющим для того, чтобы подросток мог «вписаться» в группу одноклассников.

Взаимодействие подростков в группе может быть различным, так Р. В. Овчарова выделяет в межличностном взаимодействии подростков два вида: функционально-ролевое и эмоционально – межличностное [39, с. 73].

Функционально-ролевое взаимодействие возникает в сферах познания, предметно-практической и духовно-практической деятельности, организованной игры, спорта и имеет целью их обслуживание. Эмоционально-межличностное взаимодействие возникает в сфере общения и имеет целью удовлетворение потребности субъектов в эмоциональном контакте.

Эти два вида общения, выделенные Р. В. Овчаровой, взаимосвязаны и являются важными в младшем подростковом возрасте, потому что именно межличностное взаимодействие со сверстниками особенно важно для подросткового возраста.

Так как педагогическая деятельность связано с воспитательной работой

именно в классном коллективе, то следует остановиться более подробно на взаимодействии подростков именно в нем. Также отметим, что для подростков сверстники являются личностно значимыми партнерами общения.

Э. И. Поднебесная в своей диссертационной работе определяет содержание социального здоровья следующим образом: принятия себя, познавательная мотивация, принятие других, скромность и уважение к окружающим, этика межличностных отношений. В соответствие с этим она выделяет три уровня состояния социального здоровья младших подростков:

1) социально здоровый (ярко выражено принятие себя и принятие других, не выражен конфликт с другими, ярко выражен эмоциональный комфорт, внутренний локус контроль);

2) условно социально здоровый (незначительно выражено принятие себя и принятие других, слабо выражен конфликт с другими эмоциональный комфорт, внутренний локус контроль);

3) социально нездоровый (слабо выражено принятие себя и ярко выражен конфликт с другими, эмоциональный дискомфорт, внешний локус контроль) [44].

Данные состояния социального здоровья и их составляющие отражают на какие качества подростков следует обратить внимания при осуществлении диагностики и воспитательной работы в общеобразовательной организации.

Таким образом, валеологическое воспитание – это динамический процесс, направленный на сохранение, укрепление здоровья и здоровый образ жизни. Результатом валеологического воспитания является физическое, душевное (психическое) и социальное здоровье.

Так как педагогическая деятельность тесно связана именно с обеспечением социального здоровья, мы, проанализировав данное понятие, пришли к выводу, социальное здоровье младшего подростка – это его способность бесконфликтно взаимодействовать с другими людьми (семьей, одноклассниками, друзьями и учителями).

Для валеологического воспитания в общеобразовательной организации необходимо применять различные методы и приемы воспитания, и организовывать процесс воспитания в различных формах, которые будут соответствовать направлению воспитания и возрастным характеристикам младшего подросткового возраста.

1.3. Методы и приемы валеологического воспитания младших подростков во внеурочной деятельности

В данном параграфе мы охарактеризуем методы и приемы валеологического воспитания младших подростков во внеурочной деятельности в общеобразовательной организации. Сначала мы рассмотрим характеристику внеурочной деятельности: определение и её направления. Далее методы и приемы воспитания из общей педагогики, а затем именно те, которые характерны для валеологического воспитания младших подростков.

В общеобразовательной организации существует урочная и внеурочная деятельность. В соответствии с темой нашей работы мы рассмотрим внеурочную деятельность.

Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС ООО следует понимать образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования [30].

Внеурочная деятельность учащихся объединяет все виды деятельности школьников (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Организация занятий по внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе.

Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения [16].

И. В. Муштавинская выделяет, что важным во внеурочной деятельности является необходимость сохранения и укрепления здоровья [8].

В соответствие с ФГОС общего образования внеурочную деятельность необходимо организовывать по следующим направлениям развития личности:

- спортивно-оздоровительное,
- духовно-нравственное,
- социальное,
- общеинтеллектуальное,
- общекультурное [30].

Организация внеурочной деятельности через интеграцию общего и дополнительного образования является одним из способов реализации воспитательной составляющей ФГОС. Именно поэтому воспитательная работа и внеурочная деятельность, осуществляемые в общеобразовательной организации, взаимосвязаны друг с другом.

В соответствие с данным нами определением валеологического воспитания следует, что оно связано со всеми направлениями внеурочной деятельности, осуществляемой в общеобразовательной организации. Однако не существует отдельного направления развития личности по валеологическому воспитанию, но каждое из направлений внеурочной деятельности связано с ним. Так, внеурочная деятельность младших подростков по спортивно-оздоровительному направлению связано с формированием физического здоровья. Духовно-нравственное направлено на формирование ценности здоровья и установки на ЗОЖ. Социальное направление связано с самопознанием и отношением с другими, принятие своих поступков и других людей. Общеинтеллектуальное направлено на то, чтобы сформировать представление о здоровье и ЗОЖ. Общекультурное направлено на то, чтобы реализовывать в своей жизни деятельность по всем этим направлениям.

То есть валеологическое воспитание младших подростков

осуществляется разрывно по всем направлениям внеурочной деятельности и не имеет единой цели, задач и определенных мероприятий.

Рассмотрим определение воспитания, И. П. Подласый говорит о том, что «воспитание — это процесс и результат воспитательной работы, направленной на решение конкретных воспитательных задач» [43, с. 12]. Для решения воспитательных задач необходимо использовать определенные методы воспитания, именно поэтому далее необходимо рассмотреть определение методов воспитания, и их классификацию.

И. П. Подласый дает следующее определение: «методы воспитания — это пути (способы) достижения заданной цели воспитания» [43, с. 269].

Также рассмотрим определение В. А. Сластенина «методы воспитания – это способы профессионального взаимодействия педагога и учащихся с целью решения образовательно-воспитательных задач» [52, с. 403].

Ещё одно определение методов воспитания дает В.С. Кукушкин: «Методы воспитания — это способы организации совместной деятельности педагогов и учащихся, направленной на взаимное развитие, совершенствование личности педагога и формирование личности учащихся в соответствии с целями воспитания» [25, с. 55].

Таким образом, проанализировав данные определения, мы пришли к выводу, что методы воспитания — это способы взаимодействия педагога и учащихся для достижения заданной цели воспитания, направленные на формирование личности ребенка и совершенствование личности педагога.

В педагогике существуют различные методы воспитания, выделим систему общих методов воспитания, по В. А. Сластенину:

- методы формирования сознания личности (рассказ, беседа, лекция, диспут, метод примера);
- методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения личности (приучение, метод создания воспитывающих ситуаций, педагогическое требование, инструктаж, иллюстрации и демонстрации);

- методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения личности (соревнование, познавательная игра, дискуссия, эмоциональное воздействие, поощрение, наказание и др.);

- методы контроля, самоконтроля и самооценки в воспитании [52].

Рассмотрим более подробно некоторые из данных методов В. А. Сластенина.

Методы формирования сознания личности (рассказ, беседа, лекция, диспут, метод примера).

Рассказ – это последовательное изложение преимущественно фактического материала, осуществляемое в описательной или повествовательной форме [52].

Беседа – это тщательно продуманная система вопросов, постепенно подводящих учащихся к получению новых знаний. Беседы бывают, как групповые, так и индивидуальные [52]

Метод рассказа и беседы в младшем подростковом возрасте будет не особо актуальным так, как в данном возрасте они не восприимчивы к получению теоретической информации, для них будет более продуктивной активная деятельность.

Лекция в общеобразовательной организации во многом приближается к рассказу, вместе с тем она отличается большей информативно-познавательной емкостью, большей сложностью логических построений, образов, доказательств и обобщений, большей продолжительностью. Лекции применяются в основном в старших классах, в техникумах и вузах. Именно поэтому данный метод для младших подростков будет не актуальным и продуктивным.

Диспуты — это живые горячие споры на разные темы, волнующие воспитанников. Диспуты ценны тем, что убеждения вырабатываются при столкновении и сопоставлении различных точек зрения [43].

Диспут в валеологическом воспитании может быть полезен тем, что при его проведении младшие подростки выработают свою точку зрения по

отношению к сохранению и укреплению здоровья, здоровому образу жизни или о необходимости валеологического воспитания в общеобразовательной организации.

Метод примера играет важную роль в валеологическом воспитании младших подростков. Хотя и подражание у подростков сопровождается более или менее самостоятельными суждениями и носит избирательный характер. Лишь педагог с высоким уровнем здоровья, ведущий здоровый образ жизни, с активной жизненной позицией будет восприниматься младшими подростками в большей степени. Учитель всем своим поведением и во всех своих поступках и действиях должен служить для учащихся примером. Для подростков метод примера сопровождается более или менее самостоятельными суждениями и носит избирательный характер.

Методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения личности (приучение, метод создания воспитывающих ситуаций, педагогическое требование, инструктаж, иллюстрации и демонстрации). Рассмотрим некоторые из данных методов.

Метод приучения тесно связан с методом упражнения. Включение подростков в деятельность создает им условия для действий в соответствии с принятыми в обществе нормами и правилами поведения.

Метод создания воспитывающих ситуаций. То есть педагог создает такую внешнюю обстановку, которая вызывает у учащихся необходимое психическое состояние, представления, чувства, мотивы, поступки. У них ставится необходимостью выбрать определенное решение из нескольких возможных вариантов.

Методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения личности (соревнование, познавательная игра, дискуссия, эмоциональное воздействие, поощрение, наказание и др.);

Соревнование — это метод направления естественной потребности школьников к соперничеству и приоритета воспитания нужных человеку и обществу качеств. Соревнуясь между собой, школьники быстро осваивают

опыт общественного поведения, развивают различные качества, которые также связаны с валеологическим воспитанием (положительной установкой на сохранение и укрепление здоровья) [43].

Игры - это воображаемая или реальная деятельность, целенаправленно организуемая в коллективе воспитанников с целью отдыха, развлечения, обучения. Существуют различные виды форм игр: деловые игры, сюжетно-ролевые, игры на местности, спортивные игры, познавательные и др. Организованная игра, может быть придумана на тему связанную с валеологическим воспитанием. Игры, направленные на взаимодействие, сплочение классного коллектива будут развивать в подростке навык общения. Спортивные игры будут помогать формировать в детях выносливость, активность и стремление становиться лучше.

Дискуссии при их умелой организации, могут привлекать внимание младших подростков, побуждать их к осмыслению различных подходов к аргументации. Обязательное условие дискуссии - это наличие, по меньшей мере, двух противоположных мнений по обсуждаемому вопросу.

Поощрение закрепляет положительные привычки и навыки поведения, возбуждает позитивные эмоции, вселяет уверенность в собственных силах. Формы поощрения: одобрение, похвала, благодарность, предоставление почетных прав, награждение и другие. С помощью поощрения у младших подростков можно сформировать положительное отношение к ведению здоровому образу жизни, стремлению к здоровью, что взаимосвязано с валеологическим воспитанием. Метод поощрения может также послужить стимулом для участия детей различных школьных и районных мероприятиях. На данных мероприятиях они смогут развить свои коммуникативные навыки, продемонстрировать и развить свои творческие способности.

Наказание — это метод педагогического воздействия, которое должно предупреждать нежелательные поступки, тормозить их, вызывать чувство вины перед собой и другими людьми. Наказание рассчитано на постепенное превращение внешних стимулов в стимулы внутренние [43].

Методы контроля, самоконтроля и самооценки в воспитании.

К основным методам контроля относятся: педагогическое наблюдение за подростками; беседы, направленные на выявление воспитанности; опросы (анкетные, устные и пр.); анализ результатов общественно полезной деятельности, деятельности органов ученического самоуправления; создание ситуаций для изучения поведения воспитуемых [53].

Однако кроме классических методов воспитания существуют такие, которые ранее не входили в классификацию, представленную В. А. Сластениным в нашей работе.

Мы рассмотрим следующие методы воспитания, учитывая психолого-педагогическую характеристику младшего подросткового возраста.

Тренинг – это такой метод, основой которого является практическая сторона педагогического процесса, а теоретический аспект имеет лишь второстепенное значение.

Преимущества тренинга состоят в возможности изучить вопрос, проблему с разных точек зрения и уловить её тонкости и нюансы, подготовить учащихся к действиям в жизненных ситуациях и создать комфортный эмоциональный климат.

Метод мозгового штурма предполагает совместную работу в небольших группах, главной целью которой является поиск решения заданной проблемы или задачи. Идеи, предлагающиеся в начале штурма, собираются воедино, изначально без всякой критики, а на последующих стадиях обсуждаются, и из них выбирается одна наиболее продуктивная.

Мозговой штурм эффективен тем, что участвуют все, он не требует основательной подготовки, развивает в учащихся способность к оперативному мышлению и включению в групповую работу.

Рольевые игры – это выполнение учащимися установленной деловой игры, созданной в рамках исследуемой темы или предмета. Рольевые игры усиливают рефлекссию подростков.

Деловая игра – это моделирование всевозможных ситуаций или

особенностей сторон той деятельности, которая относится к изучаемой теме. Они отличаются тем, что дают возможность провести изучение проблемы, подготовить способы её решения и применить их [55].

Применять различные методы воспитания во внеурочной деятельности необходимо в совокупности. Так, в воспитании должны присутствовать, как рассказы, беседа, так и различного рода демонстрации, которые будут воспитывать ребенка, также методы стимулирования и контроля.

И. П. Подласый выделяет факторы, которые необходимо учитывать при выборе методов воспитания.

Цели и задачи воспитания: цель не только оправдывает методы, но и определяет их, то есть какова цель, такими должны быть и методы ее достижения.

1. Содержание воспитания: необходимо учитывать, что одни и те же задачи могут быть наполнены разным смыслом. Очень важно, поэтому правильно увязать методы не с содержанием вообще, а с конкретным смыслом. Поскольку содержательная характеристика методов очень важна, она также учитывается при классификации.

2. Возрастные особенности: одни и те же задачи решаются различными методами в зависимости от возраста воспитанников, с возрастом связан приобретенный социальный опыт, уровень социального, нравственного, духовного развития.

3. Уровень сформированности коллектива (школьного класса): по мере развития коллективных форм самоуправления методы педагогического воздействия не остаются неизменными, гибкость управления — необходимое условие успешного сотрудничества воспитателя с воспитанниками.

4. Индивидуальные и личностные особенности воспитанника: общие методы, общие программы — лишь канва воспитательного взаимодействия, необходима их и личностная корректировка. Гуманный воспитатель будет стремиться применить такие методы, которые дают возможность каждой личности развить свои

способности, реализовать свое «я».

5. Условия воспитания: к ним кроме материальных, психофизиологических, санитарно-гигиенических относятся и отношения, складывающиеся в классе — климат в коллективе, стиль педагогического руководства и др..

6. Средства воспитания: методы воспитания становятся средствами, когда выступают компонентами воспитательного процесса. Кроме методов, существуют и другие средства воспитания, с которыми методы тесно взаимосвязаны и применяются в единстве. Например, педагогическая техника: речь, мимика, движение; средства массовой информации, наглядные пособия, произведения искусства.

7. Уровень педагогической квалификации: воспитатель выбирает только те методы, с которыми он знаком, которыми владеет. Многие методы сложны, требуют большого напряжения сил: незаинтересованные педагоги предпочитают обходиться без них. Следствие — гораздо более низкая эффективность воспитания, чем она могла бы быть при использовании разнообразных методов, адекватных целям, задачам и условиям.,

8. Ожидаемые последствия: выбирая метод (методы), воспитатель должен быть уверен в успехе. Для этого необходимо предвидеть, к каким результатам приведет применение метода [43].

Выбор методов воспитания будет зависеть от данных факторов. Также при выборе методов воспитания необходимо учитывать, что применять их мы будем во внеурочной деятельности и соответствии с её направлениями.

Метод воспитания распадается на составляющие его элементы (части, детали), которые называются методическими приемами. По отношению к методу приемы носят частный, подчиненный характер. Так, например, И. П. Подласый дает следующее определение приемов воспитания «прием воспитания — часть общего метода, отдельное действие (воздействие), конкретное улучшение» [43, с. 269]. То есть методы и приемы воспитания тесно взаимосвязаны. Однако один и тот же метод воспитания может

включать различные методические приемы.

В. А. Сластенин говорит о том, что методы воспитания и методические приемы тесно связаны между собой, могут совершать взаимопереходы, заменять друг друга в конкретных педагогических ситуациях. Также он отмечает, что метод включает в себя ряд приемов, но сам он не является их простой суммой [52].

Стоит отметить, что методы убеждения, внушения и положительного примера могут применяться как самостоятельные методы, но чаще всего они реализуются как приемы в рамках других методов формирования сознания: рассказа, беседы, лекции, диспута.

В. Н. Баранок в своем учебно-методическом пособии приводит классификацию методов для валеологического воспитания младших подростков, идентичную классификации методов воспитания В. А. Сластенина:

1. Методы формирования ответственности за свое здоровье:
 - убеждение (рассказ, объяснение, беседа, лекции, диспуты, метод примера);
 - внушение (прямое, косвенное, самовнушение);
2. Методы формирования опыта ведения здорового образа жизни (упражнения, режим, поручения, практические занятия).
3. Методы педагогического стимулирования деятельности по сохранению и укреплению здоровья:
 - прямые педагогические требования (указания, приказания, распоряжения),
 - косвенные (намек, совет, просьба),
 - поощрение,
 - критика (прямая, косвенная),
 - соревнование, игра
 - метод «взрыва» предполагает воздействие педагога на

воспитание средствами, которые являются противоположными тем, что ожидается от воспитателя.

4. Методы самоконтроля [2].

Именно эти методы, по мнению В. Н. Баранок, являются более эффективными для валеологического воспитания.

Следовательно, в валеологическом воспитании младших подростков во внеурочной деятельности необходимо использовать различные методы воспитания в совокупности, учитывая при этом особенности данного возраста.

Получается, что при выборе методов и приемов валеологического воспитания во внеурочной деятельности необходимо учитывать цели, задачи, средства, возрастные особенности, ожидаемые последствия и уровень педагогической квалификации. Также следует обратить внимание на новизну применяемых методов для того, чтобы воспитательная работа была разнообразной и приносила более динамичный результат. Особенно важным при выборе методов воспитания является направление воспитательной работы, в нашем случае это валеологическое воспитание.

Учитывая психолого-педагогическую характеристику младшего подросткового возраста, ей соответствуют следующие методы воспитания:

- метод примера,
- мозговой штурм,
- игра,
- упражнения,
- тренинг.

Таким образом, в валеологическом воспитании следует использовать следующие методы и приемы воспитания: метод примера, мозговой штурм, игра, упражнения, тренинг, которые будут использоваться при составлении программы по валеологическому воспитанию младших подростков.

Глава 2. Опытнo-поисковая работа по валеологическому воспитанию младших подростков во внеурочной деятельности в общеобразовательной организации на примере МАОУ СОШ №65

2.1. Анализ внеурочной деятельности МАОУ СОШ № 65 по валеологическому воспитанию младших подростков

Дадим характеристика базы исследования. МАОУ СОШ №65 с углубленным изучением отдельных предметов находится по адресу г. Екатеринбург, ул. Ак. Постовского, 8. Директор школы Мухина Светлана Сергеевна.

Данная школа является одной из старейших города. Она открылась 20 ноября 1937 года. По данному адресу школа находится с 1983 года. В 2017 году школа будет отмечать свой юбилей – 80 лет.

Организационно-правовая форма – автономное учреждение. Тип – общеобразовательная организация

Миссия школы: активное участие в процессе формирования интеллектуального потенциала страны, становления и развития высших ценностей личности, воспитание гражданской ответственности и духовного мировосприятия.

Целью деятельности Учреждения является формирование общей культуры личности обучающихся на основе федеральных государственных образовательных стандартов, создание основы формирования технической культуры, развития интеллектуальных возможностей обучающихся, воспитание деловой, социально-адаптированной, творческой личности гражданина Российской Федерации.

Вид деятельности Учреждения – предоставление общедоступного бесплатного начального общего, основного общего, среднего общего образования по основным общеобразовательным программам [61].

Далее необходимо более подробно остановиться на организации в

МАОУ СОШ №65 внеурочной деятельности.

Целью внеурочной деятельности МАОУ СОШ №65 является создание условий для развития и социализации каждого обучающегося в свободное от учебы время.

Задачи внеурочной деятельности:

1. Включение учащихся в разностороннюю деятельность с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.
2. Формирование навыков позитивного коммуникативного общения.
3. Развитие навыков организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем.
4. Воспитание трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результатов.
5. Развитие позитивного отношения к базовым общественным ценностям (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд и культура).
6. Обеспечение благоприятной адаптации ребенка в школе.

Из сформулированного нами определения валеологического воспитания следует, что результатом валеологического воспитания является физическое, психическое и социальное здоровья. Педагогическая деятельность тесно связана с обеспечением социального здоровья, что было выделено нами ранее.

В соответствие с этим нам необходимо более подробно остановиться на осуществлении следующих задач воспитательной работы: формирование навыков позитивного коммуникативного общения; развитие навыков организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем.

Данные задачи в МАОУ СОШ №65 реализуются во внеурочной деятельности по социальному направлению. Данное направление предполагает собой проведение круглых столов, конференций, диспутов,

ролевых игр; социальные проекты; волонтерская деятельность; социально-полезная деятельность, трудовые десанты.

Планируемые результаты воспитательной работы по социальному направлению:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.

Однако в плане представляемых школой часов внеурочной деятельности в социальном направлении внеурочной деятельности планируется лишь программа «Безопасность на дорогах». Если сравнить планируемые результаты воспитательной работы по социальному направлению и данную программу, то можно прийти к выводу, что они не взаимосвязаны между собой.

Также как ранее было сказано социальное направление предполагает собой проведение мероприятий во внеурочное время в разнообразных формах такие, как круглые столы, диспуты, конференции и т.п.. Однако, в программу не вписаны данные формы проведения и деятельность МАОУ СОШ №65 по валеологическому воспитанию в направлении социального здоровья осуществляется недостаточно.

В МАОУ СОШ №65 создан план внеурочной деятельности, который включает такой пункт, как организационно-воспитательная деятельность. В нем прописана деятельность образовательной организации по нескольким блокам таким, как: «Здоровье», «Учеба», «Общение и развитие», «Профориентация», «Досуг», «Организация и работа ученического Совета», «Организация санитарно-гигиенического режима», «Группа риска»,

«Система и контроль».

В соответствие с темой нашей работы следует более подробно рассмотреть в данном плане такой блок, как «Здоровье», которое и является основой валеологического воспитания. Рассмотрев его с точки зрения содержания деятельности, мы пришли к выводу, что большая его часть связана с физическим здоровьем, но почти не касается социального здоровья.

Отметим, что нами было выделено то, что воспитательная работа по направлению социального здоровья осуществляется в основном через социальное партнерство. МАОУ СОШ №65 сотрудничает с учреждениями культуры и клубами по месту жительства. Так, например, в клубе по месту жительства «Надежда» создан кружок свободного общения, который посещают ученики школы. В него могут попасть все желающие подросткового возраста, однако учащиеся мало проинформированы о существовании данного кружка, что также затрудняет валеологическое воспитание в направлении социального здоровья.

Учащиеся МАОУ СОШ №65 лишь через проведение различных мероприятий, в которых они активно взаимодействуют друг с другом, учатся находить единые решения и прислушиваться к мнению других ребят формируют свое социальное здоровье, как одну из составляющих валеологического воспитания.

Далее для более подробного изучения валеологического воспитания в МАОУ СОШ №65 мы обратились к образовательной программе данной школы. Она реализуется в МАОУ СОШ № 65 с 2016 по 2020 год и разрабатывается всем педагогическим составом школы.

Назначение программы является выстраивание образовательного пространства (создание условий), обеспечивающего качественное современное образование, адекватного государственным образовательным стандартам, потребностям общества и обучающихся.

Концепция воспитательной работы МБОУ СОШ № 65 опирается на

федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» и построена в соответствии со стратегией развития воспитания до 2025 года. Рассмотрев прописанные приоритетные направления воспитания в школе. Мы выделили, что одним, из них является формирование здорового образа жизни, то есть содействие здоровому образу жизни подростков через систему оздоровительных и культурно-нравственных мероприятий.

Также в программе прописаны механизм реализации воспитательных задач для учащихся. Более подробно остановимся на 5-7 классах, так как наша работа связана с младшими подростками. С ними используются следующие механизмы: классные часы, классные и семейные праздники, организация работы органов ученического самоуправления, воспитание на примерах выдающихся людей, работа Совета по профилактике правонарушений.

Далее для анализа деятельности школы по воспитанию здорового подростка мы более подробно рассмотрели программу «Образование и здоровье». Из данной программы мы выделили цели и задачи, связанные с валеологическим воспитанием, то есть здоровьем и здоровым образом жизни.

Цели программы «Образование и здоровье»:

- вести работу по сохранению и укреплению физического здоровья;
- наблюдать за развитием способности учащихся и работников школы осознанно вести здоровый образ жизни, заботиться о поддержании здоровья, заниматься физическим совершенствованием, понимать себя;
- способствовать снижению психологического дискомфорта;

Задачи программы «Образование и здоровье».

1. Создание мониторинга здоровья учащихся и сотрудников школы;
2. Формирование потребности у учащихся, родителей и педагогического коллектива в сохранении, укреплении и развитии здоровья;
3. Освоение и использование в работе педагогического коллектива здоровьесберегающих технологий (коллективно-групповые способы

обучения, уровневая дифференциация и др.);

4. Обеспечение профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, заболеваний органов зрения, отклонений психического здоровья;

5. Разработка комплекса мер по повышению защитных сил организма;

6. В течение учебного года проводить часы здоровья с 1 по 11 классы 1 раз в неделю;

7. Знакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению здоровья нации [37].

По данным целям и задачам в МАОУ СОШ № 65 был прописан план мероприятий внеурочной деятельности по программе «образование и здоровье».

1. Проведение тематических «Дней здоровья» (не реже 1 раза в неделю);

2. Проведение классных часов по пропаганде здорового образа жизни (не реже 1 раза в месяц);

3. Проведение недели «Мы за здоровый образ жизни» (ноябрь);

4. Анкетирование учащихся и родителей с целью изучения влияния внешних и внутренних факторов на здоровье детей и подростков (январь, май);

5. Родительский лекторий «Проблемы наркомании, токсикомании, табакокурения и алкоголизма среди школьников» (в течение года);

6. Пропаганда здорового образа жизни на уроках ОБЖ и физкультуры (постоянно);

7. Оформление обновляемых тематических стендов по профилактике зависимостей и пропаганде здорового образа жизни (постоянно) [37].

Данные мероприятия соответствуют целям и задачам данной программы. Однако не все мероприятия проводятся в школе. Так, тематические «Дни здоровья», которые должны проводиться не реже 1 раза в

неделю проводятся лишь раз в месяц.

Далее прописан проведение классных часов по пропаганде здорового образа жизни один раз в месяц. Данный пункт также не осуществляется полностью, в школе не проходят каждый месяц классные часы, связанные с пропагандой здорового образа жизни. Классные руководителя проводят детям классные часы, но тема здорового образа жизни затрагивается в среднем раз полгода.

Следующим в программе мероприятий прописано проведение недели «Мы за здоровый образ жизни» в ноябре. Действительно в МАОУ СОШ № 65 каждый год в ноябре проводится неделя здоровья. Для детей подготавливаются различные спортивные мероприятия, также они рисуют рисунки и лучшие вывешиваются на стенд, делают буклеты и снимают видеоролики, связанные со здоровым образом жизни. Классные руководители обязательно проводят классный час на тему связанную со здоровым образом жизни.

Далее прописано анкетирование учащихся и родителей с целью изучения влияния внешних и внутренних факторов на здоровье детей и подростков, которое должно проводиться два раза в год в январе и мае. Однако анкетирование проводится только с детьми и один раз в год в январе. Для родителей классные руководители не проводят анкетирование.

Также для родителей не проводятся родительские лектории «Проблемы наркомании, токсикомании и алкоголизма среди школьников», которые должны проводиться в течение года.

Далее в программе мероприятий говорится об оформлении тематических стендов по профилактике зависимостей и пропаганде здорового образа жизни должны подготавливаться постоянно. Действительно в школе есть стенды, связанные с данной темой. Однако информация на данных стендах обновляется редко. Вследствие чего детям они становятся не интересные, потому что информация для них становится уже знакомой.

Таким образом, проанализировав, прописанные в программе

«образование и здоровье» мы пришли к выводу, что лишь часть мероприятий, которая должна проводиться во внеурочной деятельности, действительно проводятся в школе и не все они проводятся с той регулярностью, с которой указаны и в полной мере.

То есть школа ставит перед собой цели вести работу по сохранению и укреплению здоровья, а также создавать условия для того, чтобы школьники осознанно заботились о своем здоровье, занимались совершенствованием, понимали себя.

Также отметим, что основная деятельность блока «здоровья» направлена именно на физическое здоровье, а социальное и психическое здоровье в нем не упоминается. То есть МАОУ СОШ №65 в деятельность по валеологическому воспитанию ведет достаточно узкую направленность и охватывает не все составляющие, которые связаны с результатом валеологического воспитания.

Следовательно, валеологическое воспитание в МАОУ СОШ №65 с углубленным изучением отдельных предметов осуществляется не в полной мере. То есть такие составляющие валеологического воспитания, как физическое, психическое и социальное происходит в основном в направлении физического здоровья, а в направлении социального и психического здоровья осуществляется лишь косвенно.

Именно поэтому необходимо осуществлять валеологическое воспитание в полной мере, чтобы оно включало в себя все составляющие здоровья. Также при организации воспитательной работы, направленной на социальное здоровье необходимо обратить внимание на соотнесение форм, планируемых результатов и проводимых мероприятий между собой.

Характеристика базы исследования МАОУ СОШ №65 позволила выявить следующее противоречие. С одной стороны, в школе разработан план мероприятий по программе «образование и здоровье» и план внеурочной деятельности, который включает социальное направление, но с другой стороны, он не реализуется в полном объеме. Общеобразовательная

организация осуществляет лишь деятельность по физической активности подростков при этом, не формируя установку на сохранение, укрепление здоровья и здоровый образ жизни ими самостоятельно.

Таким образом, валеологическое воспитание не предусмотрено в общеобразовательной организации. Однако результат валеологического воспитания такой, как социальное здоровье просматривается в различных задачах внеурочной деятельности. Но данные задачи не реализуются из-за их разрыва с проводимыми мероприятиями и планируемыми результатами.

В общеобразовательной организации не осуществляется работа, направленная на принятие себя и других, нет отслеживание эмоционального комфорта младших подростков, также не говорится о локус контроле.

Проанализировав процесс валеологического воспитания во внеурочной деятельности, дадим характеристику одного из его результатов такого, как социальное здоровье при таком построении внеурочной деятельности. Для этого проведем диагностику социального здоровья младших подростков.

2.2. Первичная диагностика социального здоровья как результата валеологического воспитания младших подростков

Стремясь выявить состояние социального здоровья младших подростков необходимо провести диагностики, которые будут соответствовать характеристике уровней трех состояний социального здоровья младших подростков, которые выделила в своей диссертационной работе Э. И. Поднебесная. Воспользуемся уже апробированной в её диссертации диагностической программой.

В соответствие с данными состояниями выделяются следующие критерии, которые необходимо диагностировать:

1. принятие себя (ярко выражено, незначительно и слабо),
2. принятие других (ярко выражено, незначительно и слабо),

С помощью двух выделенных критериев также будет происходить

диагностика конфликтности. Так как при принятии себя и других подросток будем принимать окружающих, в следствие не будет конфликтовать.

3. эмоциональный комфорт (ярко выражено, слабо и эмоциональный дискомфорт,

4. локус контроль (внутренний или внешний контроль), который в данной диагностики обозначался, как интернальность.

Как утверждает Э. И. Поднебесная, все эти критерии можно диагностировать с помощью методики К. Роджерса, Р. Даймонда «Социально-психологическая адаптация».

В соответствие с этим нами была проведена данная диагностика для изучения социального здоровья младших подростков, учащихся 6 «А» класса МАОУ СОШ №65, г. Екатеринбурга, в количестве 21 человек. Диагностика проводилась с привлечением психолога.

При обработке результатов мы опирались на систему соотнесения результатов диагностики с тремя состояниями социального здоровья подростков Э. И. Поднебесной: социально здоровый (СЗ), условно социально здоровый (УСЗ), социально не здоровый (СН).

Данная диагностика отражает адаптацию, принятие себя, принятие других, эмоциональный комфорт, локус контроль (интернальность), стремление к доминированию, внутренний и внешний контроль.

В соответствие с данными нами характеристиками состояния социального здоровья, необходимо обратиться в анализе данной методики к принятию себя и других, эмоциональный комфорт и внутренний и внешний контроль для выявления состояния социального здоровья младших подростков, как результата валеологического воспитания.

Максимальный процент, который подростков мог получить за выраженность каждого качества 100%. В соответствие с полученными результатами проведенной методики нами была составлена таблица, в которой отражены проценты выраженности этих качеств (см. табл. 1).

Таблица 1

| № | Имя | Принятие себя (%) | Принятие других(%) | Эмоциональный комфорт (%) | Локус контроль (интернальность) (%) |
|----|-----------|-------------------|--------------------|---------------------------|-------------------------------------|
| 1 | Полина К. | 77,7 | 60 | 62 | 70 |
| 2 | Елена К. | 65,5 | 70 | 77 | 66 |
| 3 | Вера Б. | 71,1 | 54 | 62 | 45 |
| 4 | Марат Х. | 30 | 20 | 55 | 20 |
| 5 | Дима Д. | 55 | 60 | 51,1 | 42 |
| 6 | Степан Т. | 58 | 66,3 | 70 | 52 |
| 7 | Дарья К. | 28 | 30 | 29,3 | 25 |
| 8 | Алёна Х. | 77,7 | 70 | 58 | 71 |
| 9 | Никита К. | 55 | 52,2 | 58 | 42 |
| 10 | Полина М | 80 | 85 | 78 | 58 |
| 11 | Саша Г. | 30 | 35 | 55 | 20 |
| 12 | Даша В. | 58 | 62 | 60 | 35 |
| 13 | Егор К. | 70 | 78 | 83,3 | 50 |
| 14 | Катя С. | 48 | 35 | 57,7 | 24 |
| 15 | Саша Н. | 20 | 35 | 30 | 24 |
| 16 | Иван Ш. | 25 | 22 | 48,2 | 20 |
| 17 | Лиза М. | 75 | 85 | 62 | 72 |
| 18 | Алина Г. | 35 | 20 | 52 | 22 |
| 19 | Артем Д. | 45 | 48 | 52 | 25 |
| 20 | Никита П. | 65 | 52 | 70 | 65 |
| 21 | Катя Б. | 45 | 52 | 58 | 25 |

Таким образом, для каждого качества есть три степени проявления ярко (61-100%) , незначительно (31-60%) и слабо выражены (0-30%). Полученные результаты дают возможность сделать выводы по проявлению каждого качества.

Принятие себя ярко выражено у 8 подростков, незначительно выражено у 8 и слабо у 5 человек из 21. То есть получается, что у меньше половины младших подростков, то есть лишь у 38% ярко выражено принятие себя, а у остальных оно незначительно 38% или слабо проявляется 24%.

Принятие других ярко выражено почти у одной трети подростков, а именно у 7 человек, то есть это 33%, незначительно у 10, а это почти половина учеников 48% и слабо у 4, то есть 19% подростков.

Эмоциональный комфорт ярко выражен у 8 подростков, а это меньше чем половина класса – 38%, слабо выражен у 11, а это 52% класса и эмоциональный дискомфорт проявляется лишь у 3 человек – 10%.

Локус контроль. У 5 человек внутренний контроль находится на высоком уровне – 24%, у 7 человек показатель в зоне неопределенности, то есть у 33% и у 9 человек проявляется внешний контроль – 57% класса, что является чуть больше чем половина.

Таблица 2

| Качество | Состояние социального здоровья | | |
|-----------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------|
| | Социально здоров | Условно социально здоров | Социально не здоров |
| Принятие себя | Ярко выражено (8 человек) | Незначительно (8 человек) | Слабо (5) |
| Принятие других | Ярко выражено (7 человек) | Незначительно (10 человек) | Слабо (4) |
| Эмоциональный комфорт | Ярко выражено (8 человек) | Слабо (4 человека) | Эмоциональный дискомфорт (3) |
| Локус контроль | Внутренний контроль (5 человек) | Внутренний контроль в зоне неопределенности (7) | Внешний контроль (9) |

Следовательно, мы выделили в каждом состоянии социального здоровья необходимость соотнесения хотя бы с двумя качествами (см. табл.2). Проанализировав полученные данные, и соотнеся с тремя состояниями социального здоровья, выделенными Э. И. Поднебесной, получается, что 8 человек социально здоровы – 38%, 8 подростков условно социально здоровы – 38% и 5 социально не здоровы – 24% (см. рис.1).

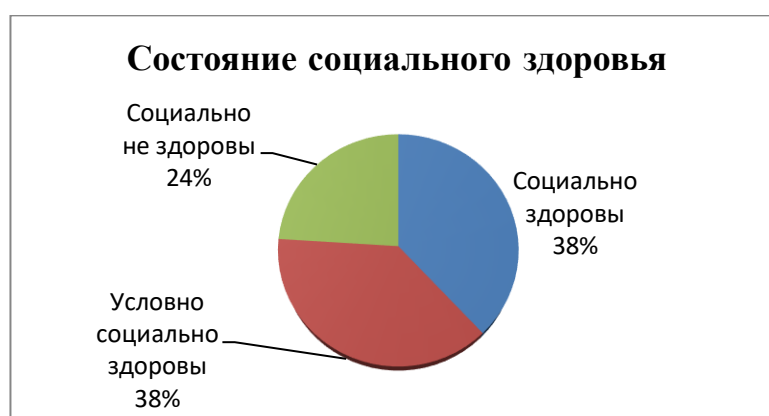


Рис. 1. Состояние социального здоровья

Таким образом, меньше половины младших подростков являются социально здоровыми, а большая часть из них либо условно социально здоровы, либо не здоровы вовсе. Именно поэтому необходимо осуществлять

валеологического воспитание, направленное, в том числе и на социальное здоровье.

Также для изучения состояние уровня социального здоровья младших подростков необходимо выяснить, а знают ли они что такое социальное здоровья и заботятся ли они о своем здоровье. Для этого в 6 «А» классе было проведено тестирование, которое также Э. И. Поднебесная использовала в своей диссертационной работе. Младшим подросткам было задано четыре вопроса и представлены варианты ответов (см. приложение 2).

Для ответа на вопрос «Как вы оцениваете состояние своего здоровья?» младшим подросткам было предложено четыре варианта ответа: хорошее, удовлетворительное, плохое, затрудняюсь ответить. Из 21 человека свое состояние здоровье, как «хорошее» оценили 7 подростков, «удовлетворительно» 7 человек, «плохое» 3, а затруднились ответить 4 подростка. То есть в процентном соотношении 33 % подростков считают свое здоровье хорошим, 33% удовлетворительным, плохим 15% и 19% затрудняются ответить (см. рис.2).

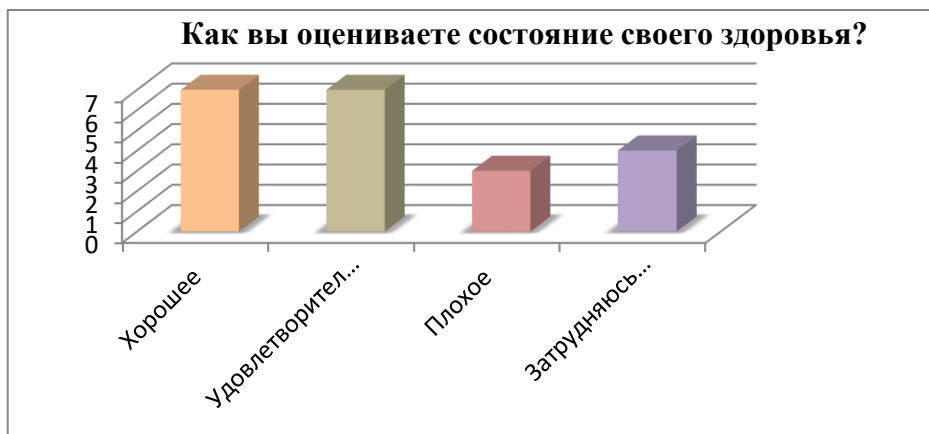


Рис. 2. Оценка состояния своего здоровья

Далее подросткам было необходимо ответить на вопрос «Как вы относитесь к информации о том, как заботиться о здоровье?». Из 21 человека лишь для 3 подростков данная информация является всегда полезной и интересной – 14%. Для 8 учеников 6 «А» класса информация о здоровье является иногда полезной и интересной, что соответствует 38%. Не очень

интересна информация о здоровье для 7 подростков – 33% и для 3 человек она является вовсе не интересной, а это 14% (см. рис. 3).

То есть, для половины класса информация о здоровье является либо всегда полезной, либо иногда, а для остальной половины не очень интересной или вообще не интересной.



Рис. 3. Отношение к информации о том, как заботиться о здоровье

Далее из 21 человека на вопрос «Как вы считаете, заботитесь ли вы о своем здоровье?» ответ «да» выбрали 4 подростка, «нет» 7 человек и заботятся изредка 10 человек. То есть 19% процентов подростков уверены в том, что заботятся о своем здоровье, почти половина 48% делают это лишь изредка, то есть когда будут находиться в каких-то определенных условиях или благодаря внешней мотивации. Остальные 33% подростков считают, что не заботятся о своем здоровье (см. рис.4).

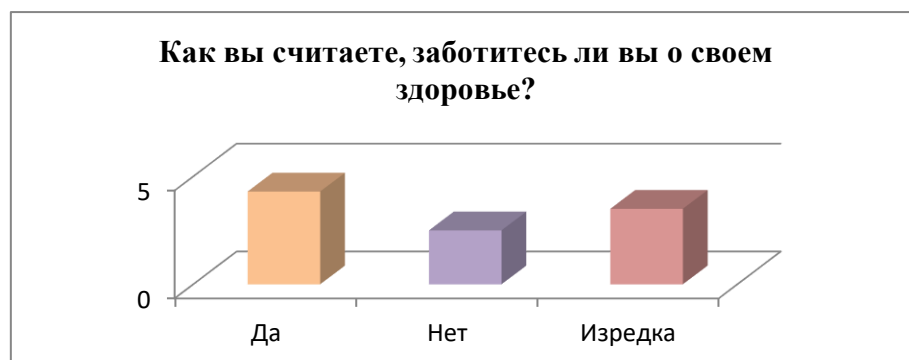


Рис. 4. Количество подростков, которые заботятся о своем здоровье

Далее на вопрос «Знаете ли вы что такое социальное здоровье?» из 21 подростка «да» выбрали 5 человека, «нет» 16 подростков. То есть лишь 23% подростков знают, что такое социальное здоровье, а остальные 77% вовсе не знают, что это такое. То есть большая часть младших подростков не знают, что такое социальное здоровье (см. рис. 5).

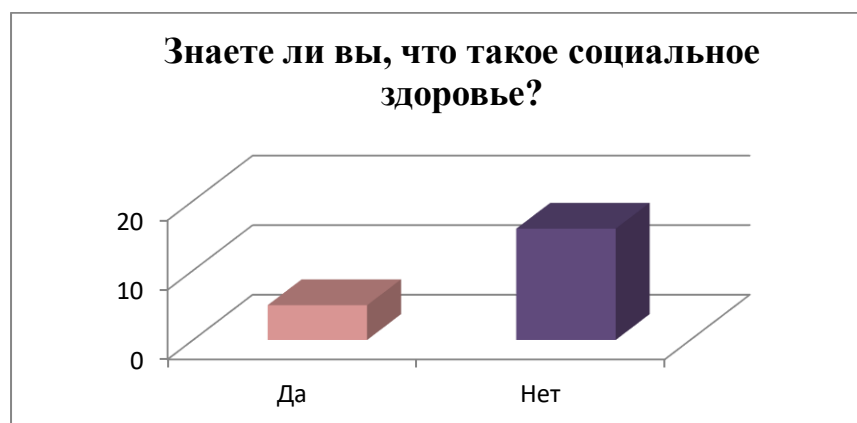


Рис.5. Количество подростков, которые знают что такое социальное здоровье

Таким образом, чуть больше половины младших подростки оценивают состояние своего здоровья, как хорошее или удовлетворительно, а оставшая часть не удовлетворены своим здоровьем. При этом полезной информация о здоровье является почти для половины младших подростков, оставшая половина считает её не очень или вовсе не полезной. Заботятся, в соответствие с проанализированными результатами, о своем здоровье подростки в основном изредка, то есть они замотивированы какими-то внешними факторами или находятся в тех условиях, которые способствуют укреплению их здоровья. Меньшая часть заботятся всегда, а остальные и вовсе не считают это необходимым и не предпринимают никакие меры в своей жизни.

Большая часть младших подростков вовсе не знают, что такое социальное здоровье, лишь несколько человек имеют малейшие представление о данном виде здоровья.

Следовательно, большинство подростки не понимают о том, какое действительно влияние оказывает здоровье на нашу жизнь. Лишь меньшая часть из них заботятся о своем здоровье, и всего половина интересуются информацией, которая может помочь им в сохранении и укреплении своего здоровья. Также полученные нами результаты говорят о том, что младшие подростки почти не вкладывают никакого значение в социальное здоровье и тем более не заботятся о нем осознанно.

Полученные результаты проведенной нами диагностики говорят нам о том, что меньше половины младших подростков являются социально здоровыми, а большая часть из них либо условно социально здоровы, либо не здоровы вовсе.

Таким образом, необходимо разработать программу мероприятий валеологического воспитания младших подростков, направленную на знакомство с социальным здоровьем и его аспектами. Также необходимо описать возможности достижения результатов. Программа мероприятий представлена в следующем параграфе.

2.3. Программа по валеологическому воспитанию младших подростков во внеурочной деятельности

Нами было проведено исследование социального здоровья младших подростков, как результата валеологического воспитания. Полученные результаты указали на то, что в группе младших подростков преобладает условное социальное здоровье или низкое. Эти данные обусловили необходимость составления программы по валеологическому воспитанию, направленную на улучшение состояния социального здоровья и её частичного апробирования.

В соответствие с темой нашей работы и изученным материалом нами были выделены направления внеурочной деятельности, по которой следует вести валеологическое воспитание младших подростков.

1. Спортивно-оздоровительное – формирование навыков поддержки физических составляющих здоровья человека, опираясь на его физическое состояние и какую физическую активность следует осуществлять.

2. Духовно-нравственное – формирование ценностного отношения к здоровью и установки на здоровый образ жизни. Так как здоровый образ жизни способствует развитию духовных и нравственных качеств, то необходимо формировать хорошее и позитивное отношение к нему.

3. Социальное – направлено на самопознание и формирование умений принимать и прощать других.

4. Общеинтеллектуальное – сформировать у младших подростков представление о здоровье, здоровом образе жизни человека и возможности сохранения и укрепления здоровья. Показать взаимосвязь здорового образа жизни со здоровьем. Объяснить, что такое здоровье и его интегративные компоненты: физического, психического и социального здоровья.

5. Общекультурное – применение на практике и реализация в собственной жизни всех направлений внеурочной деятельности.

Следовательно, по данным направлениям внеурочной деятельности была составлена программа по валеологическому воспитанию младших подростков во внеурочной деятельности. В полном объеме она приведена в Приложение 3.

Общеинтеллектуальное направление.

1. Классный час «Здоровье – часть нашей жизни».

Цель: формирование представление о том, что такое и здоровья, его интегративных компонента.

Задачи:

- познакомить с понятием здоровья и его интегративных компонентов: физического, психического и социального здоровья,
- создание условий для групповой работы.

2. Квест-игра «Здоровый образ – основа здоровья».

Цель: расширить представление подростков о здоровом образе жизни и

его влиянии на здоровье.

Задачи:

- сформировать представление подростков о здоровом образе жизни,
- закрепить и систематизировать знания младших подростков о здоровье человека и способах его укрепления и сохранения,
- найти взаимосвязь между здоровым образом жизни и здоровьем,
- создать условия для формирования ценности здоровья.

Данное мероприятие проводится в виде квест-игры, подросткам будет организовано несколько этапов. В ходе данных этапов они сформулируют, что такое здоровый образ жизни и взаимосвязь его со здоровьем, а также основные способы его укрепления.

Социальное направление.

3. Тренинг «Принятие себе и других».

Цель: предоставление учащимся поля для работы над принятием себя и других.

Задачи:

- способствовать принятию себя и других,
- воспитание чувства толерантности,
- развивать умение анализировать полученную информацию;
- формировать у подростков навыка самооценки.

В ходе данного тренинга «Принятие себя и других» подростки узнают основные понятия «самооценка», «самопознание», «толерантность» Также о необходимости уважения людей и принятии себя и других.

4. Игра «Взаимодействие в нашей жизни».

Цель: способствовать пониманию учащимися важности уважительных отношений во взаимодействии с окружающими.

Задачи:

- расширить представление о взаимодействии с людьми и как

общаться, чтобы понимать собеседника,

- развивать умение работать в группах,
- выяснить, какую роль играют уважительные отношения во взаимодействии.

Для проведения данной игры подросткам будет необходимо разделиться на группы, в которых они будут выполнять различные задания, связанные с взаимодействием. В ходе игры подростки узнают о различных способах взаимодействия. В групповой деятельности применяют навыки общения в процессе выполнения различных заданий.

5. Классный час «Скажи конфликту нет».

Цель: формировать конфликтную компетентность и способность толерантного поведения.

Задачи:

- показать возможность разрешения большинства разногласий при стремлении находить конструктивные способы их преодоления,
- воспитывать чувства уважения друг к другу,
- способствовать улучшению взаимоотношений в классе.

В ходе проведения классного часа подростки узнают основные причины конфликтов, способы их предотвращения.

6. Классный час «Я в мире с собой и другими».

Цель: способствовать формированию толерантного и уважительного отношения к окружающим.

Задачи:

- способствовать овладению нахождения компромисса в решении различных ситуаций,
- развивать навыки разрешения возникающих противоречий,
- в ходе групповой деятельности развить навыки уважительного отношения к мнению других.

В ходе данного классного часа младшие подростки узнают основные

понятия, связанные с данной темой «уважение», «толерантность», «компромисс». Также в групповой деятельности применяют навыки

Спортивно-оздоровительное.

7. Игра «Физическая активность часть нашей жизни».

Цель: формирование положительной установки на физическую активность.

Задачи:

- ознакомление подростков о пользе физической активности, а особенно зарядки,
- знакомство с основными упражнениями,
- проработка основных упражнений.

Для этого класс делится на две команды и далее для них подготовлены различные конкурсы, в одном из которых они демонстрируют упражнения для зарядки, в другом они сочиняют стихотворения на тему «польза зарядки» и также могут проводиться ещё конкурсы на данную тематику. Вследствие чего школьники в интересной игровой форме познакомились с пользой зарядки и её основными упражнениями.

8. «Классная зарядка по утрам».

Цель: формирование привычки утренней зарядки.

Задачи:

- укрепление здоровья младших подростков,
- формирование положительного отношения к зарядке.

Суть данного мероприятия будет заключаться в том, что в общеобразовательной организации будет проводиться регулярно перед началом уроков зарядка в классах. Тем самым у младших подростков будет формироваться привычка утренней зарядки.

9. Игра «Я-спортсмен».

Цель: развитие и проявление физических возможностей младших подростков.

Задачи:

- организация соревнования между младшими подростками,
- создание условий для физической активности,
- укрепление физического здоровья.

Данная игра будет проводиться между параллельными классами. Каждый подросток сможет проявить себя в различной спортивной деятельности (бег, футбол, баскетбол, гимнастика, теннис и т.д.). Она будет проводиться в несколько дней, каждый день – это соревнование в определенном виде спорта.

10. Поход «Движение – жизнь».

Цель: создание условий для физической активности.

Задачи:

- приобретение физической закалки и выносливости,
- активное групповое взаимодействие,
- активная физическая деятельность на свежем воздухе.

Для данного мероприятия для младших подростков проводится организованный официально дневной туристический поход. Во время данного похода для подростков также могут быть проведены различные активные игры, движение по маршруту, разведение костра, приготовление пищи. В данной деятельности участвует классный руководитель и родители.

Духовно-нравственное направление внеурочной деятельности.

11. Мозговой штурм «Мое здоровья-моя ценность».

Цель: формирование ценностного отношения к собственному здоровью.

Задачи:

- формирование позитивной установки на здоровый образ жизни,
- создание условий для активной творческой деятельности.

Данное мероприятие будет проходить в классе. Младшим подросткам в групповой работе будет необходимо сформулировать положительные стороны ведения здорового образа жизни, также влияние его на наше

здоровье.

Общекультурное направление внеурочной деятельности.

12. Викторина «Значение здоровья в жизни человека».

Цель: закрепить полученные знания о здоровье в групповой деятельности.

Задачи:

- развить навык групповой деятельности,
- создать условия для формирования собственного отношения к здоровью,
- развить навык конструктивных высказываний.

Викторина будет проводиться, как соревнование между командами по шесть человек. Подросткам будет предложены различные темы и возможное количество баллов за правильный ответ. В ходе викторины ученики закрепят полученные ранее им знания о здоровье в групповой деятельности.

13. Фотовыставка «Здоровье в нашей жизни».

Цель: создание условия для выражения, с помощью творчества, значения здоровья в их жизни.

Задачи:

- творческая самореализация,
- создание условий для актуализации опыта укрепления здоровья.

В ходе создания фотовыставки младшие подростки реализуют в своей деятельности различные способы по сохранению и укреплению здоровья, запечатлеют их на фотографиях и презентуют их классу.

Таким образом, составленная программа по валеологическому воспитанию, которая реализуется по различным направлениям внеурочной деятельности, в различных формах и методах будет способствовать повышению физического, психического и социального здоровья младших подростков.

Далее было проведено частичное апробирование программы по валеологическому воспитанию. Нами были проведены мероприятия из таких

направлений внеурочной деятельности, как общеинтеллектуальное и социальное. Из первого направления был реализован классный час «Здоровье – часть нашей жизни», а из социального направления проведено два мероприятия классный час «Я в мире с собой и другими». Также был приглашен школьный психолог, с которым был проведен тренинг «Принятие себе и других». Сценарии данных мероприятий представлены в приложении 4,5 и 6.

Данные мероприятия были выбраны для проведения так как, как результат валеологического воспитания мы диагностировали социальное здоровье. Однако также важно, чтобы подростки знали, что такое здоровья и его компоненты.

Далее после частичного апробирования программы по валеологическому воспитанию для выяснения, насколько составленная нами программа по валеологическому воспитанию младших подростков оказалась действенной, нами была проведена повторная диагностика состояния социального здоровья младших подростков по методикам, использованным при первичном исследовании.

По итогам проведения повторной диагностики можно сделать вывод о том, что результаты значительно изменились, то есть уровень состояния социального здоровья младших подростков повысился. Процент социально здоровых подростков увеличился на 10% и стал 48%, условно социально здоровых на 12% и теперь равен 50%, а социально не здоровых младших подростков осталось лишь 2% (см. табл. 3).

Таблица 3

| Уровни социального здоровья | Первичная диагностика | Повторная диагностика |
|-----------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Социально здоров | 38% | 48% |
| Условно социально здоров | 38% | 50% |
| Социально не здоров | 24% | 2% |

Также нами повторно была проведена вторая диагностика, направленная на то, чтобы изучить заботятся ли младшие подростки о своем

здоровье, как относятся к информации о нем и знают ли они, что такое социальное здоровье нами были получены следующие результаты (см. табл.4).

Таблица 4

| Вопросы | Варианты ответов | Результат первичной диагностики | Результат повторной диагностики |
|------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| Оцените состояния своего здоровья? | Хорошее | 33% | 42% |
| | Удовлетворительное | 33% | 38% |
| | Плохое | 15% | 8% |
| | Затрудняюсь ответить | 19% | 12% |
| Как вы относитесь к информации о том, как заботиться о здоровье? | Всегда интересная | 14% | 35% |
| | Иногда интересная | 38% | 45% |
| | Не очень интересная | 33% | 12% |
| | Не интересная | 14% | 8% |
| Как вы считаете, заботитесь ли вы о своем здоровье? | Да | 19% | 30% |
| | Нет | 33% | 20% |
| | Изредка | 48% | 40% |
| Знают ли вы, что такое социальное здоровье? | Да | 23% | 82% |
| | Нет | 77% | 18% |

Таким образом, по результатам проведения повторного тестирования можно прийти к выводу, что младшие подростки теперь оценивают свое здоровье выше, чем раньше, информация о здоровье теперь является для них более интересной. Также теперь они больше стали заботиться о своем здоровье, пока это ещё чаще изредка, но при дальнейшей реализации программы по валеологическому воспитанию, возможно, что заботиться о здоровье они станут систематически. Отметим, что благодаря проведенным мероприятиям знание о том, что такое социальное здоровье значительно увеличилось.

Мы выделили, что младшие подростки стали более заинтересованными, активными, дружелюбными и общительными. Было видно, что вопросы были уже им знакомы и отвечали они на них значительно легче, чем при первичном диагностировании.

Заключение

В ходе нашего исследования в первой главе первого параграфа нами была рассмотрена психолого-педагогическая характеристика младшего подросткового возраста.

Младший подростковый возраст – это возраст, в котором ведущей деятельностью является интимно-личностное общение с ними. Подросток выбирает круг общения и то, что будет ему интересно. Новообразованием данного возраста является чувство «взрослости», возникновение представления о себе «не как о ребенке, а как о взрослом». Вследствие чего изменятся отношения с родителями и взрослыми.

Именно поэтому далее мы проанализировали содержание валеологического воспитания, выделили его структурные компоненты и охарактеризовали его результат такой, как социальное здоровье, на этапе младшего подросткового возраста.

Получается, что валеологическое воспитание – это процесс формирования установок, направленных на сохранение, укрепление здоровья и здоровый образ жизни. Результатом валеологического воспитания является физическое, душевное (психологическое) и социальное здоровье.

Так как педагогическая деятельность тесно связана именно с обеспечением социального здоровья мы, проанализировав данное понятие, пришли к выводу, социальное здоровье младшего подростка – это способность младшего подростка взаимодействовать с другими людьми (семьей, одноклассниками, друзьями и учителями).

Далее в первой главе третьего параграфа мы дали характеристику методов и приемов валеологического воспитания младших подростков в общеобразовательной организации во внеурочной деятельности и выделили те, которые будут способствовать составлению программы валеологического воспитания: метод примера, мозговой штурм, игра, упражнения, тренинг.

Во второй главе первого параграфа анализ внеурочной деятельности по

валеологическому воспитанию в МАОУ СОШ №65 показал, что школа ставит перед собой цели вести работу по сохранению и укреплению здоровья, а также создавать условия для того, чтобы школьники осознанно заботились о своем здоровье, занимались совершенствованием, понимали себя. Однако, валеологическое воспитание не предусмотрено в общеобразовательной организации. Результат валеологического воспитания такой, как социальное здоровье просматривается в различных задачах внеурочной деятельности. Но данные задачи не реализуются из-за их разрыва с проводимыми мероприятиями и планируемыми результатами. Именно это обуславливает необходимость диагностики социального здоровья, как результата валеологического воспитания.

Далее во второй главе второго параграфа нами была проведена диагностика состояния социального здоровья младших подростков. Анализ полученных результатов говорит нам о том, что меньше половины младших подростков являются социально здоровыми, а большая часть из них либо условно социально здоровы, либо не здоровы вовсе. Также полученные нами результаты говорят о том, что младшие подростки почти не вкладывают никакого значения в социальное здоровье и тем более не заботятся о нем осознанно. Большинство из них не понимают о том, какое действительно влияние оказывает здоровье на нашу жизнь. Лишь меньшая часть из них заботятся о своем здоровье, и всего половина интересуются информацией, которая может помочь им в сохранении и укреплении своего здоровья.

Во второй главе третьего параграфа в связи с полученными результатами нами была разработана программа по валеологическому воспитанию младших подростков в общеобразовательной организации по направлениям внеурочной деятельности. В данной программе были сформулированы цели и задачи, темы занятий, формы, методы проведения, ожидаемые результаты и выделены ответственные.

Далее программа валеологического воспитания была частично апробирована и нами была проведена повторная диагностика. По итогам

проведения повторной диагностики можно сделать вывод о том, что результаты значительно изменились, процент социально здоровых и условно социально здоровых значительно увеличился. То есть уровень состояния социального здоровья младших подростков повысился.

Таким образом, задачи выпускной квалификационной работы выполнены, а цель достигнута. Нами была на основе теоретических и эмпирических данных разработана программа по валеологическому воспитанию младших подростков, которая может быть использована во внеурочной работе с ними.

Гипотеза о том, что валеологическое воспитание младших подростков во внеурочной деятельности должно осуществляться в соответствии с научно обоснованной программой воспитания, направленной на сохранение и укрепление здоровья нашла свое подтверждение.

Проблема «каково содержание программы по валеологическому воспитанию младших подростков в общеобразовательной организации во внеурочной деятельности?» может быть решена с использованием разработанной нами программой по валеологическому воспитанию младших подростков.

Список использованной литературы

1. Акбашев Т. Ф. Всеобщая валеограмотность: шаг первый// Народное Образование. 1995. № 5. С.107-112.
2. Баранок В. Н. Валеологическое воспитание школьников: учебно-методическое пособие. Витебск, 2009. 210 с.
3. Белова В. И. Валеологическая образовательная среда : орг. работы в спец. мед. группе в условиях общеобразоват. шк. // Спорт в школе: прил. к газ. "Первое сент.". 2007. № 15. С. 2-4.
4. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. 2-е изд., доп., перераб. М.: Физкультура и спорт, 1990. 208 с.
5. Вайнер Э. Н. Валеологическое образование // Высш.образование в России. 1999. N4. С.70-71.
6. Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. М.: Флинта: Наука, 2001. 416 с.
7. Валеология. Понятие о социальном здоровье [Электронный ресурс] URL: https://xn--80ahc0abogjs.com/valeologiya_739/ponyatie-sotsialnom-zdorove.html (дата обращения: 23.01.2018).
8. Внеурочная деятельность: содержание и технологии реализации: методическое пособие / науч. ред. И. В. Муштавинская и Т. С. Кузнецова. СПб: Каро. 2016. 253 с.
9. Волков В. Н. Теория и практика валеологического воспитания личности учащихся в образовательных учреждениях нового типа. Автореф.дисс...докт.пед.наук. Коломна, 2000. 33 с.
10. Воронцова В. Г. Педагогическая валеология и гуманизация образования: историко-педагогический аспект// История педагогики сегодня. Санкт-Петербург: СПб ГУПМ. 2006. С. 120-134.
11. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс] URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/ru/> (дата обращения: 23.01.2018).

12. Всемирная организация здравоохранения о здоровом образе жизни [Электронный ресурс] URL: <http://ippk.arkh-edu.ru/doc/detail.php?ID=832574> (дата обращения: 23.02.2018).
13. Выготский Л. С. Проблема возраста: [психич. развитие в онтогенезе] // Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия для студентов пед. вузов / сост. И. В. Дубровина [и др.]. М., 2007. С. 11-18.
14. Выготский Л. С. Детская психология. Собр.соч.: Т 4. М. 1984. 438 с.
15. Гамезо М. В. Возрастная и педагогическая психология: учеб. пособие / Под. ред. М. В. Гамезо, Л. М. Орлова, Е. А. Петрова изд. 2-е. М.: Педагогическое общество России, 2009. 512 с.
16. Григорьев Д. В., Степанов П. В. Внеурочная деятельность школьников Методический конструктор: пособие для учителя. М.: Просвещение, 2010. 223 с.
17. Дмитриев Д. В. Толковый словарь русского языка Дмитриева. М.: Астрель: АСТ, 2003. 1578 с.
18. Дружинин Р. О. Социальное здоровье детей: сущность и технологии сохранения // Социально-экономические явления и процессы. 2011. №9 (031). С. 255-259.
19. Заикина Е. А. Валеологический аспект в работе классного руководителя // Биология: прил. к газ. "Первое сент.". 2006. № 1. С. 18-21.
20. Каченовский М. Б. Введение в валеологическую педагогику. Мн.:Изд., 2005. 68 с.
21. Ким С. В. Валеологическое обеспечение гимназического образования: Методические рекомендации. СПб.: СПбГУПМ, 2002. 52 с.
22. Коджаспирова Г. М., Коджаспиров А. Ю. Педагогический словарь: Для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 176 с.
23. Корсакас Е. Валеологическая служба образовательного учреждения // Спорт в школе: прил. к газ. "Первое сент.". 2008. № 12. С. 8-9.

24. Кошелева М. Е. Воспитание валеологического самоотношения у школьников. Автореф.дисс...канд.пед.наук. Хабаровск, 2003. 23 с.
25. Кукушин В. С. Теория и методика воспитательной работы: Учеб.пособие для студентов пед.спец.вузов. Ростов-н/Д : МарТ, 2004. 352 с.
26. Кулагина И. Ю., Колюцкий В. Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: ТЦ Сфера, 2006. 464 с.
27. Курбатов А. В. К вопросу о принципах построения валеологического образования // Проблемы и пути повышения эффективности воспитания студенческой и учащейся молодежи. Барнаул, 2000. С. 262-265.
28. Макарова Т. В. Комплексная программа "Здоровье": // Клас. руководитель. 2007. № 5. С. 27-37.
29. Малкина-Пых И. Г. Возрастные кризисы детства: Справ.практ.психолога. М.: ЭКСМО, 2004. 896 с.
30. Министерство образования и науки Российской Федерации. Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования [Электронный ресурс] <https://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/> URL: (дата обращения: 20.01.2018).
31. Минюрова С. А. Возрастная психология : детство, отрочество : учеб. пособие для студентов вузов. Урал. гос. пед. ун-т, Ин-т психологии. Екатеринбург, 2010. 94 с.
32. Митяева А. М. Психолого-педагогические условия становления валеологической культуры младших подростков. Автореф.дисс...канд.пед.наук. Орел, 2005. 20 с.
33. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития: учеб. для студентов вузов по спец. Педагогика и психология. 11-е изд., перераб. и доп. М. : Академия, 2007. 608 с.
34. Нагавкина Л. С. Валеологические основы педагогической деятельности: Учеб. метод. пособие / Под. ред. Л.С. Нагавкина,

Л.Г. Татарникова. СПб.: Каро, 2005. 272 с.

35. Найн А. А. Валеологическое воспитание школьников средствами физической культуры. Автореф. дисс... канд. пед. наук. Челябинск, 2003, 23 с.

36. О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2016 году: Государственный доклад. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. М., 2017. 220 с.

37. Образовательная программа МОУ СОШ № 65 на 2016-2020 год. [Электронный ресурс] URL: http://xn--65-6kc3bfr2e.xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai/files/sc65_new/f8f4ea23899e75ea5f46e98c0b6b6441.pdf (дата обращения: 31.03.2018).

38. Обухова Л. Ф. Возрастная психология: учебник для бакалавров // М.: ЮРАЙТ, 2012. 461 с.

39. Овчарова Р. В. Справочная книга социального педагога. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 368 с.

40. Орехова И. Л. Валеологическое сопровождение вариативного обучения в общеобразовательной школе. Автореф. дисс... канд. пед. наук. Челябинск, 2000. 24 с.

41. Павлов Б. С. Валеологическое самочувствие и воспитание тинейджеров в родительской семье на Урале // Социум и власть. 2015. № 2. С. 22-30.

42. Педагогика / Под. ред. П. И. Пидкасистого. М.: ИП, 2013. 511 с.

43. Подласый И. П. Педагогика: 100 вопросов - 100 ответов: учеб. пособие для вузов/М.: ВЛАДОС-пресс, 2004. 365 с.

44. Поднебесная Э. И. Педагогические аспекты формирования социального здоровья подростков. Автореф. дисс... докт. пед. наук. Рязань, 2010. 22 с.

45. Полетаева Н. М. Теоретические основы системы валеологического воспитания школьников. Автореф. дисс... докт. пед. наук. СПб, 2001. 34 с.

46. Попов С. В. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии школьников). СПб: Союз, 2003. 253 с.
47. Практикум по возрастной и педагогической психологии: Учеб. пособие для студентов пед. институтов/ Под. ред. А. А. Алексеев, И. А. Архипова. М.: Просвещение, 1987. 255 с.
48. Приступа Е. Н. Теоретико-методологические основы индивидуального социального здоровья детей школьного возраста: социально-педагогический аспект. М.: Изд-во РГСУ, 2007. 258 с.
49. Приступа Е. Н. Педагогическая диагностика личностного социального здоровья ребёнка [Электронный ресурс] URL: <http://www.psych.kiev.ua> (дата обращения: 19.01.2017).
50. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. 2-е изд. СПб: Издательство "Питер", 2002. 720 с.
51. Сивашинская Е. Ф. Педагогика: в помощь сдающему государственный экзамен [Электронный ресурс] URL: http://pedlib.ru/Books/6/0374/6_0374-105.shtml (дата обращения 04.02.2018).
52. Сластенин В. А. Педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. М.: Издательский центр "Академия", 2002. 576 с.
53. Сластенин В. А. Общая педагогика: Учеб. пособие для студентов по дисциплине "Педагогика" цикла "Общепроф. дисциплины" вузов, по пед. спец.: В 2 ч. Ч.2 / Под. ред. В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов. М.: ВЛАДОС, 2002. 256 с.
54. Словарь психолога-практика / Сост. С. Ю. Головин. 2-е изд., перераб. и доп. Мн: Харвест, М.: АСТ, 2001. 976 с.
55. Современные методы обучения [Электронный ресурс] URL: <https://4brain.ru/pedagogika/new-methods.php> (дата обращения: 18.03.2018).
56. Соломенко Л. Д. Концепция валеологического образования гимназии №3 г. Ульяновска // Завуч. 2003. №7. С.133-140.
57. Состояние здоровья современных школьников [Электронный ресурс] URL: <http://pandia.ru/text/80/069/35762.php> (дата обращения:

19.01.2018).

58. Статьи о здоровье [Электронный ресурс]
URL: https://medobaza.ru/chto_takoe_fizicheskoe_zdorove_-_opredelenie_ocenka_i_sposoby_soxraneniya/ (дата обращения: 23.01.2018).

59. Татарникова Л. Г. Валеологическая стратегия педагогической деятельности // Вестник ЧГПУ. Серия 10. Экология. Валеология. Педагогическая психология. Челябинск: ЧГПУ, 1999. №1. С. 97-123.

60. Тюмасева З. И., Кваша Б. Ф. Валеология и образование. СПб.: МАНЭБ, 2002. 380с.

61. Устав МАОУ СОШ № 65 [Электронный ресурс] URL: http://xn--65-6kc3bfr2e.xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai/files/sc65_new/5a5f4ed6741b1aacc37c4bbd3ddbe3d06.pdf (дата обращения: 07.03.2018).

62. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2018 года [Электронный ресурс] URL: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru/> (дата обращения: 20.01.2018).

63. Фельдштейн Д. И. Психологические аспекты изучения современного подростка // Вопросы психологии. 2005. №1. С. 34-36.

64. Хилько М. Е. Возрастная психология: краткий курс лекций / Под. ред. М. С. Ткачева, М. Е. Хилько. М.: ЮРАЙТ, 2012. 194 с.

65. Чумаков Б. Н. Валеология: Учеб. Пособие 2-е изд. испр. и доп. М.: Педагогическое общество России, 2000. 407 с.

66. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология: учебник для бакалавров. М.: ЮРАЙТ, 2012. 568 с.

67. Шарохина Е. В., Петрова О. О., Долганова О. В. Педагогика: конспект лекций. М.: ЭКСПО, 2008. 279 с.

68. Эльконин Д. Б. Природа детства и его периодизация // Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия для студентов пед. вузов / сост. И. В. Дубровина. М., 2007. С. 30-32.

**Методика диагностики социально-психологической
адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда.**

Опросник СПА

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится ото всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать — иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него - не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.

21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе — оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любит его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.

41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего... Словом — не от мира сего.
53. Человек терпимый к людям и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком — привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный, легко тушется.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Боится того, что подумают о нем другие.

61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.

62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.

63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.

64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.

65. Себя просто недостаточно ценит.

66. По натуре вождь и умеет влиять на других.

67. Относится к себе в целом хорошо.

68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.

69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно — если разногласия грозят стать явными..

70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.

71. Пребывает в растерянности, все спуталось, все смешалось у него.

72. Доволен собой.

73. Невезучий.

74. Человек приятный, располагающий к себе.

75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.

76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.

77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг — не справлюсь, а вдруг - не получится.

78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.

79. Умеет упорно работать.

80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.

81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.

82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.

Инструкция

В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни: переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно

соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените: в какой мере это высказывание может быть отнесено к Вам. Для того, чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите подходящий, по вашему мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»:

| | |
|------------------|---------------------------------------------------|
| ШКАЛА ОТВЕТОВ | — «0» - это ко мне совершенно не относится; |
| | — «2» - сомневаюсь, что это можно отнести ко мне; |
| | — «3» - не решаюсь отнести это к себе; |
| | — «4» - это похоже на меня, но нет уверенности; |
| | — «5» - это на меня похоже; |
| | — «6» - это точно про меня. |

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

Показатели и ключи интерпретации

| Интегральные показатели | |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| «Адаптация» $A = \frac{a}{a+b} * 100\%$ | «Самоприятие» $S = \frac{a}{a+b} * 100\%$ |
| «Приятие других» $L = \frac{1,2a}{1,2a+b} * 100\%$ | «Эмоциональная комфортность» $E = \frac{a}{a+b} * 100\%$ |
| «Интернальность» $I = \frac{a}{a+1,4b} * 100\%$ | «Стремление к доминированию» $D = \frac{2a}{2a+b} * 100\%$ |

| № | Показатели | Номера высказываний | Нормы |
|---|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1 | a Адаптивность | 4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98 | (68-170) 68-136 |
| | b Деадаптивность | 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100 | (68-170) 68-136 |
| 2 | a Лживость — | 34, 45, 48, 81, 89, | (18-45) |
| | b + | 8, 82, 92, 101 | 18-36 |
| 3 | a Приятие себя | 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96 | (22-52) 22-42 |
| | b Неприятие себя | 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99 | (14-35) 14-28 |
| 4 | a Приятие других | 9, 14, 22, 26, 53, 97 | (12-30) 12-24 |
| | b Неприятие других | 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76 | (14-35) 14-28 |
| 5 | a Эмоциональный комфорт | 23, 29, 30, 41, 44, 47, 78 | (14-35) 14-28 |
| | b Эмоциональный дискомфорт | 6, 42, 43, 49, 50, 83, 85 | (14-35) 14-28 |
| 6 | a Внутренний контроль | 4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98, 13, | (26-65) 26-52 |
| | b Внешний контроль | 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77 | (18-45) 18-36 |
| 7 | a Доминирование | 58, 61, 66 | (6-15) 6-12 |
| | b Ведомость | 16, 32, 38, 69, 84, 87 | (12-30) 12-24 |
| 8 | Эскапизм (уход от проблем) | 17, 18, 54, 64, 86 | (10-25) 10-20 |

Зона неопределенности в интерпретации результатов по каждой шкале для подростков приводится в скобках, для взрослых — без скобок. Результаты «до» зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно низкие, а «после» самого высокого показателя в зоне неопределенности — как высокие.

Тест

1. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?
 - А. Хорошее
 - Б. Удовлетворительное
 - В. Плохое
 - Г. Затрудняюсь ответить
2. Как вы относитесь к информации о том, как заботиться о здоровье?
 - А. Это всегда интересная и полезная информация,
 - Б. Иногда это достаточно интересная и полезная информация,
 - В. Не очень интересная и полезная информация,
 - Г. Эта информация меня не интересует.
3. Как вы считаете, заботитесь ли вы о своем здоровье?
 - А. Да
 - Б. Изредко
 - В. Нет
4. Знаете ли вы что такое социальное здоровье?
 - А. Да.
 - Б. Нет.

Программа по валеологическому воспитанию младших подростков во внеурочной деятельности

Цель - создание условий для валеологического воспитания младших подростков во внеурочной деятельности в общеобразовательной организации.

Задачи:

- познакомить подростков с здоровьем, как одной из составляющей здоровья;
- сформировать у подростков ценностное отношение к собственному здоровью, как к одному из составляющих результата валеологического воспитания;
- создание условий для сохранения и укрепления здоровья;
- создать условия для развития социально здорового подростка (принятия себя и других, эмоциональный комфорт, локус контроля).

Целевая группа: младшие подростки.

Таблица 5

| Содержание | | | | | |
|------------|---------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------|------------------|--------------------------|
| № | Направление | Мероприятия | Ответственный | Время проведения | Форма и метод проведения |
| 1 | Спортивно-оздоровительное | Игра «Зарядка по утрам» | Учитель по физической культуре | 8 часов | Игра, поход |
| | | Игра «Я-спортсмен» | | | |
| | | Поход «Движение – жизнь» | | | |
| | | «Классная зарядка по утрам» | Классный руководитель | В течение года | |
| 2 | Духовно-нравственное | Мозговой штурм «Мое здоровья-моя ценность». | Классный руководитель | 2 часа | Мозговой штурм |

| | | | | | |
|---|----------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------|--------|------------------------------------------|
| 3 | Социальное | Тренинг «Принятие себе и других» | Психолог | 4 часа | Тренинг, игра, классный час |
| | | Игра «Взаимодействие в нашей жизни» | Классный руководитель | | |
| | | Классный час «Я в мире с собой и другими» | Классный руководитель | | |
| 4 | Общеинтеллектуальное | Классный час «Здоровье – часть нашей жизни» | Классный руководитель | 3 часа | Классный час, квест-игра, мозговой штурм |
| | | Квест-игра «Здоровый образ – основа здоровья» | Завуч по воспитательной работе | | |
| 5 | Общекультурное | Викторина «Значение здоровья в жизни человека»; | Классный руководитель | 3 часа | Викторина, фотовыставка |
| | | Фотовыставка «Здоровье в нашей жизни» | Завуч по воспитательной работе | | |

Ожидаемые результаты реализации программы воспитания

Воспитательные результаты внеурочной деятельности подростков по направлению валеологического воспитания распределяются по трем уровням.

Первый уровень результатов: приобретение подростками знаний о понятии «здоровье», «здоровый образ жизни», «социальное здоровье» и его составляющих (принятие себя и других, эмоциональный комфорт и локус контроля), а также о правилах сохранения и укрепления здоровья; о значении здоровья в нашей жизни, в том числе социального.

Второй уровень результатов: формирование ценностного отношения подростков к своему здоровью; принятие себя и других, эмоциональный комфорт, локус контроля, в целях получение знаний подростков о и

возможностях сохранения и укрепления здоровья и способов их совершенствования.

Третий уровень результатов: приобретение опыта актуализации здоровья в собственной жизни и ведения здорового образа жизни; опыта мотивации, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими сверстниками, принятие себя и других, овладение навыками локус контроля, эмоциональный комфорт, сохранения здоровья и повышение уровня здоровья.

Классный час «Здоровье – часть нашей жизни»

Цель: формирование представление о том, что такое и здоровья, его интегративных компонента.

Задачи:

- познакомить с понятием здоровья и его интегративных компонентов: физического, психического и социального здоровья,
- создание условий для групповой работы.

Средства: доска, компьютер, проектор, карточки, магниты.

Ход классного часа.

1. Вступление

Ведущий. Самое ценное, что есть у человека, – это жизнь, а самое ценное в жизни – это здоровье. В словаре даётся такое понятие здоровья: Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

Вы только посмотрите, как велик человек! Уже ступил на Луну и скоро побывает на других планетах. Вот-вот создаст искусственные жизнь и разум, которые будут способны контактировать с естественными. А затем и превысят созданные природой. И какими темпами! Ну чем не Бог?

А вот другие картины. Пройдитесь по улице большого города: вы всегда встретите немало людей, которые шаркают подошвами по асфальту, дышат с трудом, ожиревшие, глаза потухли. В страхе дрожат перед болезнями и смертью. Да тот ли человек покориł Космос, создал сонаты Бетховена, выдвинул великие идеалы гармонического гуманистического общества? (Показ мини-роликов).

В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и от жадности, но, иногда, и от неразумности.

Не надейтесь на медицину. Она неплохо лечит многие болезни, но не

может сделать человека здоровым. Пока она даже не может научить человека, как стать здоровым.

Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье может почти с любой точки его упадка.

Для здоровья одинаково необходимы четыре условия: физические нагрузки, ограничения в питании, закалка, время и умение отдыхать. И ещё пятое – счастливая жизнь! Все это является основой социального, психического и физического здоровья

Что же означают все эти разновидности здоровья. Может быть, у вас есть какие-то предположения?

Несколько учеников рассказывают свои предположения. Ведущий на доске записывает эти варианты и в конце вместе составляют общие понятия социального, психического и физического здоровья.

Говорят, что здоровье – счастье уже само по себе. Это неверно: к здоровью так легко привыкнуть и перестать его замечать. Однако оно помогает добиться счастья в семье и работе. Помогает, но не определяет. Правда, болезнь, она уж точно – несчастье, особенно, если тяжёлая.

2. Слагаемые здоровья

Заранее подготовить разноцветные карточки со словосочетаниями: подвижный образ жизни; переедание; правильное питание; ночной образ жизни; вредные привычки; отказ от вредных привычек; режим дня; активный отдых; полноценный сон; еда на ночь; перекусы; закаливание; личная гигиена; положительные эмоции; стрессовые ситуации; высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе,

Эти карточки крепят магнитами на доску. Ведущий предлагает прочитать и оставить на доске только те карточки, высказывания на которых мы можем связать со здоровым образом жизни. Дети читают и предлагают оставить некоторые из них. Остальные карточки снимаются с доски (на этом этапе возможны обсуждения).

Составляется схема здорового образа жизни: подвижный образ жизни, правильное питание, отказ от вредных привычек, режим дня, активный отдых, полноценный сон, закаливание, личная гигиена, положительные эмоции, высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

3. Выступления учеников.

Ведущий.

Сегодня мы с вами поговорим в основном о подвижном образе жизни, а более точно – о спорте, о физических нагрузках, и месте спорта в нашей жизни.

Движение – это важнейшая потребность нашего организма. На протяжении тысячелетий истории человечества люди стремились развивать такие качества, как выносливость, ловкость, сила, быстрота. А теперь? Может возникнуть вопрос, а нужны ли сейчас человеку физические нагрузки? Всё меньше становится профессий, где применяется физический труд. Но спорт шагает в ногу со временем. Приведу пример из той сферы человеческой деятельности, где, на первый взгляд, требуются высокий интеллект и широта кругозора. А именно – космонавтика. Каждый космонавт – поистине многоборец, развитый атлет. Спорт стал частью его жизни. Меняются программы космических полётов, на новых тренажёрах отрабатываются новые навыки. Но физподготовка остаётся неизменным элементом каждого этапа в изучении Вселенной. Она помогает человеческому организму справляться с огромными перегрузками, которые возникают при взлёте и посадке космического корабля, а также помогает побеждать коварную невесомость.

Сейчас наши ребята расскажут нам о своих внешкольных занятиях. Они попытаются ответить нам на вопрос: что дают им занятия по интересам. (Заранее готовятся выступающие. Это дети, которые помимо школы занимаются в спортивных секциях, танцевальных коллективах, театральных студиях).

Ученики рассказывают свои истории.

Из рассказов ребят мы увидели, что практически любое занятие сопровождается какими-то физическими упражнениями. Вы выбираете такие занятия, которые помогают вам и сохранить здоровье, и получить удовольствия от занятий, т.е. самореализоваться.

4. Обсуждение вопросов

Ведущий.

Мы много уже сказали о здоровье, о здоровом образе жизни. Сейчас мы попытаемся ответить на некоторые вопросы, которые помогут нам сделать некоторые выводы. Вопросы для обсуждения были известны заранее. Вы могли дома обсудить их с родителями, найти ответы в каких-то источниках. Это всё приветствуется при обсуждении.

Ведущий.

Первый вопрос такой. Что значит «гармоничный человек» в вашем понимании. И важно ли быть таким?

Ответы учеников.

Антон Павлович Чехов сказал: «В человеке должно быть всё прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли». Это высказывание, наверное, и определяет, что я понимаю под гармоничной личностью. Гармоничный человек - это человек, который прекрасно развит физически, имеет широкий кругозор, а также нравственные принципы.

В пример можно привести великого спортсмена – Юрия Петровича Власова. Это уникальный человек. По образованию – военный инженер, чемпион и рекордсмен мира и Олимпийских игр по тяжёлой атлетике, литератор и историк, политик – депутат Государственной думы. Он был одним из самых великих богатырей за всю историю планеты.

Юрий Никулин так сказал о Власове: «Юрий Власов – чистый, без допинга. На мой взгляд, это эталон олимпийского чемпиона – спортсмена, интеллигента, гражданина». В 1960 году, на открытии Олимпиады в Риме ему было доверено идти впереди нашей команды и нести знамя. Впервые в

истории Олимпийских игр человек пронёс развевающийся на ветру флаг своей страны в одной руке! Его рекорд на этой олимпиаде потряс весь мир. После римского триумфа советского штангиста шведская газета писала: «Власов молод, гармонически сложен, чертовски силен и к тому же блещет интеллектом. Власов – это сенсация из сенсаций. Его выступление было настолько потрясающим, настолько сказочно-необыкновенным, что с ним не может сравниться ни одно событие в истории олимпийских игр». После ухода из большого спорта, установив 31-й мировой рекорд, Власов стал литератором. Первая книга Власова «Себя преодолеть» была встречена на «ура». В этой книге он рассказывает о своей спортивной жизни, о многих проблемах большого спорта.

Ведущий может добавить.

Сейчас многие спортсмены не довольствуются только занятиями спортом. Они учатся в институтах, занимаются наукой, защищают диссертации. В качестве примера можно привести такие известные всем имена: знаменитый борец Александр Васильевич Медведь. После окончания спортивной карьеры, он успешно закончил аспирантуру при институте физкультуры. Его сын Алеша пошёл по стопам отца и стал чемпионом мира по борьбе. Наша землячка Лидия Скобликова, олимпийская чемпионка по конькобежному спорту. После завершения своей спортивной карьеры, она работала тренером, защитила диссертацию и стала кандидатом исторических наук. И таких примеров очень много. Для спортсменов это необходимо – иметь в жизни ещё какое-то увлечение, привязанность, интерес. Ведь спортивная жизнь коротка, а жизнь продолжается и нужно найти себе применение помимо спорта.

Ведущий. Вторым вопросом, который мы обсудим

Помогают ли занятия спортом познать самого себя?

Ученик. Спорт – это творчество, требующее разносторонней подготовки.

Спортсмену нужна не только сила, выносливость, но и аналитический ум. Известный всему миру заслуженный мастер спорта по вольной борьбе, трёхкратный чемпион олимпийских игр, семикратный чемпион мира, Александр Медведев рассказывает.

«Поражение подстёгивает спортсмена. Начинаешь анализировать свои ошибки, искать новые тактические приёмы и ходы. Я неоднократно боролся с болгаринцем Османом Дуралиевым. И его тренер Пётр Райков сказал мне как-то после схватки: «Вроде я тебя как спортсмена досконально знаю, но ты сегодня опять был непредсказуем».

Я действительно всегда искал новые технические варианты, всё время совершенствовался. Были случаи, когда понимал, что придётся туго. Однажды боролся с американцем Крисом Тейлором, который весил 198 кг. Я же во время этого выступления весил 111 кг. Он сразу попытался задавить меня массой. Но я его вовремя подсёк и даже применил свой коронный приём – перевернул за предплечье. Даже сам от себя не ожидал этого. Только потом, анализируя своё выступление, решил, что помогло извечное «капание» в себе, вечное стремление дать оценку своим действиям на помосте.

Ведущий. Третий вопрос такой. Можно ли поставить знак равенства между понятиями спорт и здоровье?

Ведущий: Когда говорят о спорте, всегда в нашем сознании где-то рядом вертится здоровье, закаливание, здоровый образ жизни. Действительно, когда мы занимаемся спортом для души, для здоровья, для себя, не ради побед и наград, то спорт способствует сохранению здоровья.

Ученик. Мы сегодня уже говорили о Юрии Власове, олимпийском чемпионе по тяжёлой атлетике. В 1957 году на соревнованиях во Львове, Власов пытался взять рекордный вес и не удержал штангу. У него был очень серьёзно повреждены позвоночник и нога. Но, несмотря на это, он смог победить болезнь и вернуться в спорт.

Ученик. Очень необычна история пары в фигурном катании – Елены

Бережной и Антона Сихарулидзе. Возможно, когда-нибудь эта история послужит сюжетом для голливудского фильма. Елена Бережная выступала с Олегом Шляховым за Латвию. На одной из тренировок случилось страшное происшествие: во время исполнения синхронного парного вращения партнёр задел зубцом конька голову Елены. Девушка получила тяжелейшую травму головы. После операции врачи запретили ей даже думать про спорт. Но сама Лена втайне мечтала и верила в своё выздоровление и возвращение в фигурное катание. Ей помогали все: тренер – Тамара Москвина, родители, друзья и любимый человек, фигурист Антон Сихарулидзе. Он приносил любимой в больницу книги и много читал вслух, чтобы быстрее восстановилась речь. Через три месяца после операции, он привёз Лену на каток, а через год они вернулись в сборную и создали свою пару: Бережная и Сихарулидзе. Ещё через год они приняли участие в чемпионате мира и стали призёрами европейского и мирового чемпионатов.

Ведущий. Достижения современных спортсменов чрезвычайно высоки. И, чтобы добиться успеха, приходится отдавать спорту все мысли, силы и даже здоровье. Кроме того, для серьёзных занятий необходимы и недюжинные физические данные, способности, и определённый склад характера. Вместе с тем не секрет, что чрезмерные физические нагрузки в профессиональном спорте нередко приводят к весьма нежелательным последствиям. Физкультура же приносит отличное самочувствие, прекрасное настроение, уверенность в себе, без чего в нынешнее время нельзя быть хорошим профессионалом, сделать успешную карьеру. Но я прошу обратить ваше внимание ещё и на то, что, несмотря на травматичность некоторых видов спорта, наши спортсмены после перенесённых травм мечтают об одном: вернуться в спорт. Значит, есть что-то чарующее, завораживающее, что не отпускает человека, когда он вкусил радость победы. Недаром говорят многие чемпионы, что даже не могут описать то чувство гордости, волнения, счастья, которые они испытывают, когда спортсмен стоит на пьедестале, а в это время звучит гимн нашей страны.

Ведущий. Наш четвёртый вопрос, который мы обсудим, такой. Римский врач Цельс делил лечение на три способа: травами, хирургическим путём и образом жизни. Какой способ вы считаете самым разумным?

Ученик. Учёные, рассматривая все факторы, влияющие на здоровье, установили, что здоровье человека зависит от следующих факторов:

от внешней среды – на 20-25%

от генетической предрасположенности – на 15-20 %

от здравоохранения – на 8-10%

от образа жизни – на 50-55%.

Вредные условия жизни, окружающей среды можно компенсировать или исключить правильным образом жизни. Люди, в большей своей массе ведут неправильный образ жизни. Самое главное для здоровья – это двигательная активность, подвижность. По данным учёных даже дети школьного возраста получают лишь 60% нормы движения при наличии уроков физкультуры. А взрослые – и того меньше. Многие взрослые ведут малоподвижный образ жизни, не занимаются зарядкой. Даже когда нам предоставляется возможность проявить свою двигательную активность, мы в силу своих привычек не пользуемся предоставленной возможностью.

Например, утром, когда спешим на работу или в школу, стараемся влезть в переполненный транспорт, вместо того, чтобы выйти из дому на 40 минут пораньше и потратить это время на быструю ходьбу до работы, т.е. на оздоровление. Если вы живёте на 5 или 10 этаже, не спешите пользоваться лифтом, поднимайтесь пешком до квартиры. Вы укрепите свои мышцы и научитесь правильно дышать. Мы привыкли к различным импортным продуктам и полуфабрикатам, в которых после переработки не осталось никаких биологически активных веществ. Вспомните рецепты своих мам и бабушек, они гораздо вкуснее и полезнее. Поэтому я считаю, что для здоровья самое главное – это правильный образ жизни.

Ведущий. Есть другая точка зрения. Выслушаем её.

Ученик. А я считаю, что при лечении больных нужно использовать

различные методики. Сейчас наука не стоит на месте и появляются всё новые и новые методы лечения. Поэтому ради здоровья человека нужно применять всё, что на сегодняшний день известно человечеству. Есть заболевания, которые возможно вылечить только с помощью оперативного вмешательства. Например, всем известный аппендицит. Его можно только удалить. Причём, если вовремя этого не сделать, то у человека может развиваться перитонит и человек может даже погибнуть. А есть незначительные отклонения в организме, которые можно поправить траволечением или принятием витаминов. Поэтому я считаю, что врач и больной человек должны при лечении использовать различные методы, а не отдавать предпочтение какому-то одному методу.

В конце классного часа хочется пожелать всем участникам крепкого здоровья. И помните, что природа к нам очень щедра. Ведь достаточно всего 20 – 30 минут в день потратить на физзарядку, но такую, чтобы вспотеть и пульс участился вдвое, чтобы снизить риск заболеваний сердца в 2-3 раза. Двигайтесь больше. И закончим наш классный час стихотворением Давида Тухманова. Читает ученик.

Мы рождены, чтоб жить на свете долго:
Грустить и петь, смеяться и любить,
Но, чтобы стали все мечты возможны,
Должны мы все здоровье сохранить.
Спроси себя: готов ли ты к работе -
Активно двигаться и в меру есть и пить?
Отбросить сигарету? Растоптать наркотик?
И только так - здоровье сохранить?
Взгляни вокруг: прекрасная Природа
Нас призывает с нею в мире жить.
Дай руку, друг! Давай с тобой поможем
Планете всей Здоровье сохранить!

Классный час «Я в мире с собой и другими»

Цель: способствовать формированию толерантного и уважительного отношения к окружающим.

Задачи:

- способствовать овладению нахождения компромисса в решении различных ситуаций,
- развивать навыки разрешения возникающих противоречий,
- в ходе групповой деятельности развить навыки уважительного отношения к мнению других.

Средства: доска, компьютер, проектор, мяч.

Ход классного часа

Вступительное слово ведущего.

Ведущий. Сегодня мы будем вами учиться быть терпимыми по отношению друг к другу.

Почему нужно быть терпимыми?

Что вы понимаете под словом терпимость?

Игра «Чем мы похожи» (вызывают по-очереди к доске «Таня, у нас с тобой очень похожи глаза»)

А можно ли сказать, что мы все похожи? Нетт. Мы все разные. Чем?

Ведущий. Терпимость – способность терпеть что-то или кого-то, быть выдержанным, выносливым, стойким, уметь мириться с существованием чего-либо, кого-либо, считаться с мнением других, быть снисходительным.

Как поступает терпимый человек?

Терпимость – это форма поведения. Ученик, который хочет жить в мире со своими одноклассниками, должен сам себя ограничивать. Лишнее слово не сказать, проглотить, если кто-то ему сказал что-то. Потому что, если он ответит таким же образом, ему еще хуже ответят и начнётся ссора. А

когда уже начинается выяснение отношений, тогда никакой терпимости не будет.

– Какие синонимы этого слова вы знаете? Толерантность.

– Давайте посмотрим, что понимают под словом толерантность разные культуры.

Д о с к а:

tolerancia (испанский) – Способность признавать отличные от своих собственных идеи или мнения.

tolerance (французский) – Отношение, при котором допускается, что другие могут думать или действовать иначе, нежели ты сам

tolerance (английский) – Готовность быть терпимым, снисходительность.

kuan rong (китайский) – Позволять, принимать, быть по отношению к другим великодушным.

tasamul' (арабский) – Прощение, снисходительность, мягкость, милосердие, сострадание, благосклонность, терпение, расположенность к другим.

Толерантность означает «уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, наших форм самовыражения и способов проявлений человеческой индивидуальности. Ей способствуют знания, открытость, общение и свобода мысли, совести и убеждений. Толерантность – это свобода в многообразии. Это не только моральный долг, но и политическая, и правовая потребность. Толерантность – это добродетель, которая делает возможным достижение мира и способствует замене культуры войны культурой мира».

Можно ли жить мирно и не ссориться?

Как это сделать?

(Ученики отвечают).

Да, нужно проявлять уважение к однокласснику, не зависимо от его национальности, вероисповедания, уважение к его ценностям и традициям.

Необходимо понять, что твой сосед, человек, отличающийся от тебя образом мысли, стилем одежды, он не обязательно тебе враг.

Какие примеры толерантного поведения вы можете привести?

Какие нормы поведения в классе считают толерантными?

(Ученики отвечают).

Верно. А теперь давайте их прочитаем вслух, ученики читают:

- Ученик может выразить свое отношение к одноклассникам пятью способами: великодушием, учтивостью, доброжелательностью, отношением к ним, как к себе и верностью своему слову.

- Не делай другим того, чего не хотел бы от других.
- Не делай другому того, от чего больно тебе.
- В радости и в горе мы должны относиться ко всем людям, как относимся к самим себе.

- Не делай своему однокласснику того, от чего плохо тебе.
- Как ты думаешь о себе, так думай и о других.
- Считай успех соседа своим успехом, а потерю соседа своей потерей.

- Во всем, как хотите, чтобы с вами поступали одноклассники, так поступайте и вы с ними.

Ведущий. МУДРЕЦЫ И СЛОН

Давным-давно в маленьком городе жили-были шесть слепых мудрецов. Однажды в город привели слона. Мудрецы захотели увидеть его. Но как? «Я знаю, — сказал один мудрец, — мы ощупаем его». — «Хорошая идея, — сказали другие, — тогда мы будем знать, какой он — слон». Итак, шесть человек пошли смотреть слона. Первый ощупал большое плоское ухо. Оно медленно двигалось вперед-назад. «Слон похож на веер!» — закричал первый мудрец. Второй мудрец потрогал ноги слона. «Он похож на дерево!» — воскликнул он. «Вы оба неправы, — сказал третий, — он похож на веревку». Этот человек нащупал слоновий хвост. «Слон похож на копье», —

воскликнул четвертый. «Нет, нет, — закричал пятый, — слон как высокая стена!» Он говорил так, ощупывая бок слона. Шестой мудрец дергал слоновий хобот. «Вы все неправы, — сказал он, — слон похож на змею». — «Нет, на веревку!» — «Змея!» — «Стена!» — «Вы ошибаетесь!» — «Я прав!» Шестеро слепых кричали друг на друга целый час. И они никогда не узнали, как выглядит слон.

О чём эта сказка?

Почему они так и не узнали, как выглядит слон?

(Ученики отвечают).

Вы правы. Каждый человек мог представить себе лишь то, что могли почувствовать его руки. В результате каждый думал, что он открыл истину и знает, на что похож слон. Никто не хотел слушать, что говорят другие.

Были ли мудрецы действительно мудрыми?

У вас на столах лежат конверты с различными качествами человека. Попробуйте выбрать качества, которые, по вашему мнению, соответствуют человеку с толерантным отношением.

Конверт 1: снисходительность, злорадство, эгоизм, доброта, уважение, понимание, миролюбие, бессердечность, сострадание, великодушие, бестактность.

Конверт 2: нежность, сердечность, хвастовство, грубость, милосердие, зазнайство, душевность, благосклонность, уважение, верность.

Конверт 3: искренность, прощение, равенство, самоотверженность, мужественность, вспыльчивость, , раздражение, отзывчивость, конфликт, справедливость.

Конверт 4: поддержка, вежливость, сотрудничество, выдержка, скупость, ложь, благородство, зависть, добросовестность, тактичность, терпение, нетерпимость

Ведущий. Подумайте, а все ли мы обладаем этими качествами? Все ли мы можем спокойно выслушать друг друга? Поддержать в трудную минуту, понять непохожих на нас людей, разрешить конфликты мирным путем?

А можем ли мы изменить себя? Можем ли мы воспитать в себе те качества, о которых сегодня говорим? Как мы можем это сделать?

(Ученики отвечают).

А сейчас я хочу пригласить вас на птичий двор из сказки Г.Х. Андерсена

Сценка о гадком утёнке, ученики разыгрывают сценку.

- Ну вот, ещё целая орава! Точно нас мало было! А этот-то какой безобразный! Его уж мы не потерпим!

И сейчас же одна утка подскочила и клюнула его в шею.

- Оставьте его!- сказала утка – мать. – Он ведь вам ничего не сделал!

-Это верно, он такой большой и странный!- отвечала забияка- Ему надо задать хорошую трёпку!

-Славные у тебя детки!- сказала старая утка с красным лоскутком на лапке.

-Все очень милы, кроме вот этого. Этот не удался! Хорошо бы его переделать!

- Никак нельзя, ваша милость!- ответила утка-мать. – Он некрасив , но у него доброе сердце, и плавает он не хуже, смею даже сказать – лучше других. Я думаю, что он вырастет, похорошеет или станет со временем поменьше. Он залежался в яйце, оттого и не совсем удался. – И она провела носиком по пёрышкам большого утёнка.- Кроме того, он селезень, а селезню красота не так ведь нужна. Я думаю, он возмужает и пробьёт себе дорогу!

-Остальные утята очень-очень милы!- повторила старая утка. – Ну, будьте же как дома.

Вот они стали вести себя как дома. Только бедного утёнка, который вылупился позже всех и был такой безобразный, клевали толкали и осыпали насмешками решительно все-и утки и куры.

- Он больно велик! – говорили все, а индийский петух, который родился со шпорами на ногах и потому воображал себя императором, надулся, словно корабль на парусах, подлетел к утёнку, поглядел на него и

пресердито залопотал;гребешок у него так весь и налился кровью. Бедный утёнок просто не знал, что ему делать, как быть. И надо же ему было уродиться таким безобразным, чтобы сделаться посмешищем для всего птичьего двора! Все гнали бедняжку, даже братья и сёстры сердито говорили ему:

- Хотя бы кошка утащила тебя, несносного уroda!

А мать прибавляла:

- Глаза бы мои на тебя не глядели!

- Я такой безобразный! – подумал утёнок и пустился наутёк, сам не зная куда.

Ведущий. А теперь мы будем работать в группах для выработки правил поведения.

1 гр. – соседи по птичнику

2 гр. – братья и сестры

3 гр. – родители

4 гр – гадкий утенок

Вопросы:

- Толерантно ли отнеслись к гадкому утёнку на птичьем дворе?
- А был ли кто-нибудь кто проявил качества толерантности по отношению к утёнку?
- А как бы вы поступили? (ответы детей)
- А были ли вы когда-нибудь в такой ситуации ?

Можно сделать вывод: толерантность- благосклонность и уважение к другому. (слайд 8)

Ведущий. Сейчас мы поработаем в командах. У каждой команды на столе лежат положения, взятые из мировых религий. Соберите высказывание и подумайте, о чем говорит каждая из них.

«Не делай другому того, от чего больно тебе».

«Во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними».

«Считай успех соседа своим успехом, а потерю соседа своей потерей».

«В счастье и страдании, в радости и горе мы должны относиться ко всем существам, как относимся к самим себе»

Представление и рассказ положений.

Физкультминутка

Ведущий. Когда приходим в класс, мы приветствуем друг друга. А как вы приветствуете друг друга? В разных странах приветствуют по-разному. Давайте научимся (дети встают парами напротив друг друга).

Поприветствуем по Японски: сложить руки(как в молитве на уровне груди) и поклониться.

Так как в Великобритании: пожать друг другу руки, стоя на большом расстоянии друг от друга.

По Тибетски: показать язык.

По русски: обнять друг друга.

Толерантность в нашем классе.

Как вы себя чувствуете в классе?

Комфортно ли вам?

Подумайте, а все ли мы обладаем качествами толерантной личности?

(Ученики отвечают)

Упражнение «Комплименты»

Цель: повышение внутригруппового доверия и сплоченности членов группы.

Материалы: небольшой мяч.

Ведущий предлагает участникам придумывать комплементы друг для друга. Он бросает мяч одному из участников и говорит ему комплемент. Например: «Дима, ты очень справедливый человек» или «Катя, у тебя замечательная прическа». Получивший мяч бросает его тому, кому хочет сказать свой комплемент и так далее. Важно проследить, чтобы комплемент был сказан каждому участнику.

В конце мне бы хотелось сказать, что наш класс – это маленькая семья.

И хотелось бы, чтобы в нашей семье всегда царили доброта, уважение, взаимопонимание, не было бы ни ссор, ни ругани. А что же для этого нужно?

Китайская притча «Ладная семья»

Жила – была на свете семья. Она была не простая. Более 100 человек насчитывалось в этой семье. И занимала она целое село. Так и жили всей семьей и всем селом. Вы скажете: ну и что, мало ли таких семей. Но дело в том, что семья была особая- мир и лад царили в этой семье и, стало быть, на селе. Ни ссор, ни ругани, ни драк и раздоров.

Дошел слух об этой семье до самого владыки страны. И он решил проверить, правду ли молвят люди. Прибыл он в село и обрадовался: кругом чистота, красота, достаток и мир. Хорошо детям, спокойно старикам. Удивился владыка и решил узнать, как жители села добились такого лада, пришел к главе семьи, расскажи мол, как ты добиваешься такого согласия и мира в твоей семье. Тот взял лист бумаги и стал что-то писать. Писал долго, видно не очень силен был в грамоте. Передал лист владыке. Тот взял бумагу и стал разбирать каракули старика. Разобрал с трудом и удивился. Три слова были написаны на бумаге: любовь, прощение, терпение. И в конце листа : 100 раз любовь, 100 раз терпение, 100 раз прощение.

Прочел владыка и спросил: - и все?

- Да, - ответил старик. Это и есть основа жизни всякой хорошей семьи, и мира тоже.

Рефлексия.

Встать в круг, взяться за талию соседей, нагнуться вперед, назад. Вы не падаете? Потому что у вас есть поддержка!

Тренинг «Принятие себя и других»

Цель: предоставление учащимся поля для работы над принятием себя и других.

Задачи:

- способствовать принятию себя и других,
- воспитание чувства толерантности,
- развивать умение анализировать полученную информацию;
- формировать у подростков навыка самооценки.

План проведения:

1. Вводная часть:
2. Ритуал приветствия:
3. Основная часть:
4. Заключительная часть:
5. Ритуал прощания:

1. Вводная часть

Упражнение «Дыхательная гимнастика»

Процедура. Групповые дыхательные упражнения выполняются членами группы в унисон, энергично и с энтузиазмом.

Встаньте и образуйте круг. Поставьте ноги на расстоянии около 90 см, перенесите вес на пальцы ног. Колени держите слегка согнутыми, дайте телу расслабиться, а тазу – свободно провиснуть. Положите руку себе на живот и смотрите в глаза участнику, стоящему напротив вас. Сделайте глубокий вдох через рот, пропуская воздух по всему пути до живота. Сделайте глубокий выдох, давая вырваться звуку. Поддерживайте звучание столько, сколько сможете без напряжения. Повторите 16 циклов глубокого дыхания, вдыхая и выдыхая медленно и глубоко. Не торопитесь, иначе почувствуете головокружение. Не сдерживайте никакие звуки, которые вам захочется произнести, всё время смотрите друг другу в глаза. Сознавайте

любые помехи в процессе дыхания. Отмечайте все возникающие чувства во время полного дыхания и сохраняйте тело мягким и расслабленным.

Закончив упражнение на совместное дыхание, встряхните все тело, свесив руки по сторонам, сгибая и выпрямляя колени. Затем несколько раз подпрыгните для энергетизации частей тела. Прыгайте медленно, едва отрывая ноги от пола

2. Ритуал приветствия

Упражнение «Новости»

Участники группы приветствуют друг друга по кругу, описывая какое-либо событие, связанное с успехом или достижением говорящего.

3. Основная часть

- Упражнение «Теремок»

События в игре разворачиваются так же, как в сказке «Теремок», только участники предлагают пять своих положительных качеств, для того чтобы их пустили в теремок. При этом группа каждый раз на названное качество одобряет участника словами «Ах, какой ты молодец!».

Рефлексия. После того как вся группа попадает в теремок, все становятся в круг, берутся за руки, закрывают глаза и мысленно делятся своими качествами с остальными участниками.

- Упражнение «Я в тебе уверен»

Объединитесь в пары. Сядьте друг против друга. Посидите некоторое время молча, просто глядя в глаза. Это трудно, не совсем привычно, но вы ведь знакомы.

Теперь по очереди высказывайтесь, каждый раз начиная фразу следующими словами: «Я уверен(а), что ты...». Например: «Я уверен(а), что ты поможешь мне, если мне будет нужно», «Я уверен(а), что ты никогда не скажешь обо мне плохо». Еще раз подчеркну, что вы говорите по одной фразе, передавая слово друг другу.

Рефлексия:

– Что вы чувствуете сейчас?

- Менялись ли ваши чувства на протяжении упражнения?
- Какой из этапов упражнения показался вам наиболее сложным?

Упражнение «Я самый лучший»

Участники образуют два круга: внутренний и внешний. Расходятся на расстояние. Двигаясь навстречу друг другу, участники обоих кругов, вглядываясь в лицо встречному, ударяют себя кулаком в грудь, утверждая «Я – самый(ая) лучший(ая), я – самый(ая) красивый(ая) и т.д.».

4. Заключительная часть

Упражнение «Аплодисменты»

Участникам предлагается встать в круг. Один из желающих выходит в центр круга, а остальные ему бурно аплодируют. Они продолжают это делать ровно столько, сколько он захочет. Он благодарит группу и возвращается в круг. После этого выходит следующий участник.

Упражнение «Обратная связь»

Пожалуйста, письменно по 10-балльной системе оцените три следующих высказывания о своём участии в тренинге. Ответы поясните словами:

1. Понял для себя что-то новое (балл и пояснение).
 2. Получил эмоциональный заряд (балл и пояснение).
 3. Появились новые планы (балл и пояснение).
- #### 5. Ритуал прощания

Упражнение «Благодарю...»

Все образуют круг. Он протягивает руку и говорит стоящему справа участнику: «Спасибо, мне было приятно с тобой выполнять упражнения». Тот, чьё имя было названо, обращается со словами благодарности к соседу: «Спасибо, за оказанную поддержку», – и берёт соседа за руку, и так до завершения круга. В заключение все громко аплодируют друг другу и говорят: «Спасибо! До свидания!».